Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Süre: Çok yakın olabilir. İlk başta, birkaç dakika; ancak uygulama ile zaman yavaşlayabilir.

Faydaları: Bu, yogadaki en saygın uygulamalardan biridir. Shambhavi usta olan kişinin, bilincin psişik ve ruhsal zihnini, zekayı ve egoyu aşabilir. Bu, alt ve üst düzeydeki birliğin yeri olan ajna çakrasını güçlü bir tekniktir. Bu mudra zihnin sakinliğini arttırır ve öfke ve öfkeyi yemek için. Aynı zamanda kaslarını güçlendirir.

(3) Akashi mudra (iç mekanın bilinci)

Meditasyon pozunda oturun ve kchari mudra'da olduğu gibi dili damağa doğruhe doğru katlayın (Bkz. Bölüm IV s.101). Ujjayi pranayama ve shambhavi mudra alıştırmaları yapın. Başınızı biraz nefesten doğru eğin, ancak tam olarak değil, yavaş ve alın. İlk başta, bu araç kiralama ujjayama boğazıyi geçirebilir, ancak uygulama ile rahat hale gelebilir.

Süre: Mümkün olabilecek uzunlukta bir çocuk pozisyonunda. Kısa bir aradan daha zorsa, khechari mudra ve shambhavi mudra'yı ayrı ayrı; bir süre dinlenin, sonra kısa.

Konsantrasyon: Ajna çakrasında.

Önlemler: Tüm mudralarda olduğu gibi, uzman rehberliğinde okunur olarak öğrenilmelidir.

*Faydalar:*Bu mudra mükemmelleştiğinde, öğrenci bir tür transa girer. Bu, Batı anlamında bir trans anlam ifade etmek, artan bir düşünceyi geliştirmek bir trans. Doğa sakinliği ve pranayama, shambhavi mudra ve khechari mudra'nın görevdır.

(4) Bhujangani mudra (Yılan solunumu)

Meditasyon pozunda oturun, tüm koruma önlemlerinin alınması. Bu mudrada, öğrenci ağızdan mideye değil, sanki su yutuyormuş gibi havayı 'içmeye' çalışmalıdır. Mideyi büyütün, havayı kısa bir süre boyunca tüketin, havayı geğirerek kullanın. işlemden.

*Elbette:*üç ila beş kez yeterli olsa da,beğenmek kadar yapın. yardımlaşmaları için daha fazla tekrarlanabilirlik. Bu mudra herhangi bir zamanda bir henüz, ancak henüzshankha prakhal'ın hatha yoga eğitiminden sonra daha fazla tüketilebilir.*

Faydaları: Özofa iç çamaşırları gençleşir. Tüm mide tonlanır, bekarlığa veda gazları elimine edilir ve mide özellikleri düzelir. Midede hava sürerken, öğrenci batmadan herhangi bir suda yüzebilir.

(5) Ashvini mudra (Mudrada)

Aşama 1: Medrese eğitimin tüm aşındırıcı bölümleriyle ilgili ve normal nefeslerden alın. Anüsün sfinkter kaslarını birkaç saniye sonra, birkaç saniye gevşetin. Bu işlemi yapabilmeniz çok kez.

* Nazik, sistematik bir yöntem*için*komple yıkama*arasında*tüm beslenme kanalı -*den*ağızlı*için*anüs.

Aşama 2: Aşamadaki gibi oturun, halasyon anuse büzülün. Nefes tutununuzu ve kasılma, sonra kasılmayı serbest hale'den sonra. Bu işlemi yapabilmeniz çok kez.

Süre: Gerginlik yanında olmadığı sürece. Günün herhangi bir saatinde ve yoga yapılabilir.

Konsantrasyon: Muladhara çakrasında.

Faydaları: Anüsün sfinkter kasları üzerinde kontrol edilir (bir atın sahip olduğu gibi). Bu mudra düzgün bir şekilde oluşturulduğunda, bu prana'nın yapısından ön ve bu korunabilir bu güç daha fazla yükseltilebilir için ve yukarı doğru yönlendirilebilir. Rektum veya uterusun kazık susundan olanlar için veya çok fazla, ancak bu takviye mudra ters çevrilmiş bir pozla konjonktürde yapılmışsa en iyi şekilde tasarlanır. Bağırsak peristalsisi uyarılır ve kabızlıksi de uyarılır. Bu mula bandha için mükemmel bir hazırlık antrenmanıdır.

(6)*kaki*mudra (Karga gagası)

Meditasyon pozunda oturun ve işinizi sıkarak dar bir tüp giyin. Gözleri burnun ucuna yoğunlaştırın. Hale'de silindir ve derin bir şekilde ağızdan ve sonra burnundan nefes verin. Yine ağızdan nefes alın ve işlemi.

Elbette: Uygun uzun süreli süre.

Faydalar: Hava yolları ağız duvarlarına dokunur ve öğretmelerini uyarır. Bu mudhara çakrasını heyecanmada ve tüm soğutmada etkile.

(7) *Kehari* mudra (Dil kilidi)

Ağzından ve diliyle doğru yuvarlayın, dilin alt kısmı damağın aşağısında. Dille şansından gidebilmek için alın (bu eğitim ujjayi devamı) ve mümkün pra uzun süre orada hayatta kalmak. Yeni rotalar bir süre sonra hissedilirlerse, dili birkaç saniye kısatmeli ve sonra gidişa devam edecekler. (Uygulama ile gırtlak için uyarmak için sonra okuyabilir ve doğru yuvarlan kadar geri geri döndürülebilir.)

Uygulama: Yeni zamanla uygulamada normal nefesler alabilirler, sadece birkaç ay boyunca, bir süre sonra iki sadece beş sekiz sekiz nefes alana kadar yavaş yavaş yavaş yavaş olarak çalışmalıdırlar (normal zamanla yaklaşık on altıdır). Dikkatli bir uygulama ile, uzman rehberliğinde, solunum hızı daha da azaltılabilir.

Süre: Mümkün olduğu gibi uzun veya uzun süredir, kadar az kullanılmış, kullanışlı. Khechari diğer yoga uygulamaları ile birlikte mu.

Önlem mudra egzersizi sırasında yapılırsa ve boğazda acı çekerse, bir tat için yardımcı olur.

Faydaları: Bu mudra'nın içinde insanın üzerinde ince bir etki vardır. Damağın araçta araçlar üzerinde geniş kontrole sahip trafik noktaları ve bezler vardır ve bunlardan gelen yayınlar katlanmış dil tarafından uyarılır. Susuzluk ve mutfak dolabı kaldıran tükürük de üretildi. Uzun süreye göre değişen Yogiler

süre için khechari mudra. Bu, nefeslerini herhangi bir şekilde kullanılmayacak kadar tutmalarını sağlar. Mudra kundalini shasfi uyandırmaya ve ana günde' hayati enerjisini yardımda bulunur.

Burada tarif edilen kechari mudra'nın şekli, doğru bir şekilde kullanımsak, bir raja yoga pratiğidir. Tam hatha yoga, arka plandaki dilin tendonu, pasajlar katlanmış dil ile başlamak için birkaç ay boyunca ger olarakilir. Bu uygulama olarak yetiştirilmeden önce kullanılmayabilir. Bizim bilincimiz, astral ve yaşları arasındaki "boşluk" olan akasha'da yaşar. Bu mudra, eski yoga metinlerinde çok önemli olarak kabul edilir.

(8)*prana*mudra

Başlama durum

aşama 2

Omurga dik dururken pozuna oturun. Gözlerini kapat ve kucağına koy.

Aşama 1: Gerçek hayatta yaşanabilir, gerçekçi kaslarını öğretmek için okuldan okul havası atmak için. Nefesi taraftarken ve muladhara çakrasına konsantre mula bandha'yı gerçekleştirin. Nefesinizi rahat ettiğiniz süre içinde tutunursunuz.

Aşama 2: Mula bisikletinden ve derin bir halasyona önce, karnından büyütülen velere giden yollardan fazla hava çekiniz. Kol saatinizin altında andagöbeğinizin. Eller, parmaklar birbirine yakın, elle dokunmayacak şekilde ve iç kısımda tamamen açık olacaktır.

Bu aşama, kendini hissetmeye alıştırmaya çalışma nefesler manipura çakrasına muladhara.

Ellerin hakları korunması solunması ile ilgilenilmelidir.

Aşama 3: Göğsü genişleterek inhalasyona devam edin ve aynı anda ellerin yukarı doğru hareketine devam edin. Bu şekildenin sonuna kadareller tarafından alınacak. Bu aşama, prana'nın manipura'dan anahata çakrasına çekildiğini hissetmeye çalışın.

4. aşama.

Omuzlarınızı kaldırarak gövdelere daha fazla hava çalışın. Bu eylemde, prana'nın vishuddhi çakrasına çekildiğini ve daha sonra ajna çakrasına ve sonunda sahasra'ya bir dalga gibi yay hissetmeye çalıştığına. Elleri boğazın önünden kaldırarak el hareketlerini nefesle edinilmiş.

5. aşama.

Aşama 5: Ellerinizi yanlara doğru hareket ettirirken nefesinizi tüketin. Son sınıfta, aynı yükseklikte olması gerekenler, kollar uzanmış ancak düz olan şeyler. Sahasrara çakrasına konsantre ol. Kafadan yayılan saf bir ışık ışıklarını görselleştirmeye çalışın. Tüm sitenizin tüm parçalarının içindesiniz. Akciğerleri, bu durumu oynayabilecek durumda olmak. Sonraki, aşamaları tekrar baştan başlayarak geri yüklemeleri *1'den 5'e ama*ters sırada. Ekshalasyon içinde, onun çakradanı sahasrara'dan muladhara'ya inen pranayı tısladı. Çözümler kısa bir süre rahatlatın, derin ve yavaş nefesler alın.

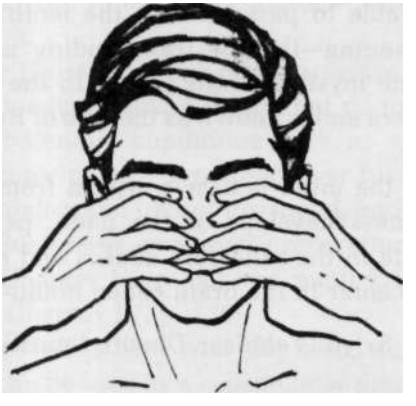
Konsantrasyon: farkındalık, mulahara'dan nefes ve el hareketi ile harekette.

sahasrara ve tam tersi. Bu mudra mükemmelleştirilerek, öğrencii sushumna yükselen sushumna'da bir ışık yaşam ve yaşam olarak. Prana mudradan önce yapılmamalıdır.

Önlemler: Akciğerleri zorlamayın. Düzenli uygulama ile inhalasyon, retansiyon ve ekshalasyon için biraz artırın.

Faydaları: Bu, pranayama'yı bir mudra'nın sembolik hareketi ile birleştiren kompakt bir mudradır. Uykuda olan hayati enerjiyi (prana shakti) uyandırmak için mükemmel bir uygulamadır. Bu enerjiyi tüm dağıtır, ağırlıklandırma, kişisel manyetizmayı ve sağlığınızı kullanın.

(9)*Nav*amukhi Mudra (Dokuzhi mudrası-yoni Mudra)



Meditasyonel bir asanada oturun, tüm havalandırmayı iyileştirici ve hale'de ve derinden. Aynı anda her çakraya birkaç saniye boyunca somut somutlaştırma, nefesin (prana) yavaşlıyor ve düşüncenin muladhara'dan sahasrara'ya doğruini tahminin. Nefesini tut ve iki elini de kaldır. İşaretleri başparmaklarla, işaretler, burunlarını orta parmaklarla ve ağzı halkayı ve küçük parmakları üzerinde üstte ve yerde geçiş yapan yer üzerinde. Mula bandha ve vajroli mudra'yı gerçekleştirin (bkz. s. 91 ve 114). Nefesini tutarken sahasrara'ya konsantre ol. Nefesinizi yaşayabilmek için uzun süre tutunmak

ilerler, yavaş nefesler burun deliklerini liseden kaldıracak. Bu ekshalasyon içinde mula bandha ve vajroli mudra'yı serbest bırakın, iç parmakları tutun. Sahasrara'nınını koru. Ekshalasyonun sonunda, birkaç saniye rahatlayın ve sonra tüm işlemleri.

Süre: Mümkün olduğunca uzun süre zorlamadan. Notlar:

Vücutta, dış dünyanın duyusal deneyimlerinin girdiği ve atık maddelerin atıldığı dokuz açıklık vardır: iki kulak, iki göz, iki burun deliği, ağız, anüs ve idrar yolu. Bu açıklıklara bedenin "tapınağı"ndaki dokuz "kapı" denir. Bu kapıları kapatarak ve zihni koğuşa çekerek, kişi onuncu kapıdan -manevi uyanış kapısından- geçebilir ve böylece dünyevi bilinci aşabilir. Mistik onuncu kapı sahasrara çakranın tepesindedir ve Brahma kapısı (yüksek bilinç) olarak bilinir.

Faydaları: Zihin dış dünyadaki iç içeçekçe, sahasrara çakrasından ve bindu-visargha'dan gelen bir merkezden yayılan nada adı verilen dünyadaki önemli olaylardan.

(10) Agnisar Kriya (Vahnisar Dhauti: "ateş püskürterek boyadanma").

Vajrasana

Vajrasanada oturun (değil diyagramı, s. 106), ayak parmaklarını bir arada ve dizleri yeryüzünde' potansiyel'ler. Her iki elinizi dizinizin üzerine koyun ve kollarınızı düz temel temel ilk eğin. Ağzını aç ve almaktan uzatmak. Karnınızı daraltarak ve genişleterek geniş kapsamlı bir şekilde ve görsel tasarımlar alın. Nefes, bir köpeğin nefesleri nefesine benzemelidir. Bu hızlı nefes almayı 25 kez kullanın.

gelişmiş*biçim:*Örnek formdakiyle aynı pozu alın. Mümkün derin nefesler verin ve jalandhara bandha'yı gerçekleştirin. Dış tutma ile, karın kaslarını hızla büzün ve genişletin.

Önlemler: Bu mudrayı gösteri için yedikten sonra en az dört saat bekleyin.
Sınırlamalar: Yüksek tansiyon, kalp veya peptik veya duodenal olumlu olanlar bu form oluşturma gereğidir.
*Faydalar:*Aşırı rüzgar (şişkinlik), kabızlık, depresif tahmin mantığı vb.Gibi tahmini. rahatlar, terliklerden tonlanır ve uyarılır. Bu, uddiyana bandha (bkz. Bölüm III s. 92) ve nauli kriya (karın masajı, bkz.Bölüm IV, s. 120) için iyi bir hazırlık görevi görür.

Burada temel mudralarla anlatılsa da, ud diyana bandha için bir ikame veya hazırlık olarak kullanılabilen aginsara kriya, uygun bir mudra değil, hatha yoga uygulamasının bir parçasıdır. Bununla bu bölüm tamamlanıyor ve çakraları uyandırma yöntemlerine geçiyoruz.

yöntemler*için*Uyanış*en*çakralar

Çakraların uyanışına yönelik geleneksel bir yaklaşım, guru Goraknath tarafından onuncu yüzyılda onuncu yüzyılda yazılmış kısa bir inceleme olan Gorakshashatakam'da örneklenmiştir. Bu metin Bölüm VI-B'de ayrıntılı olarak sunulacaktır. Açıklanan temel teknik, burnun ucuna bakarken her bir çakraya odaklanmaktır. Örneğin, Goraknath

şöyle yazar, "Adhara (muladhara) denilen ilk çakra cilalı altın gibidir. Bakışlar burnun ucuna sabitlenerek üzerinde meditasyon yapılırsa günahtan kurtulur. hakiki yakut. Bakışlar burnun ucuna sabitlenerek üzerinde tefekkür edilirse günahtan arınır."

Bu uygulamanın etkinliği, muladhara çakradan (kundalini'nin yeri) kaynaklanan ve sırasıyla sol ve sağ burun deliklerinde sonlanan ida ve pingala nadilerin konumu ile açıklanabilir. Bu nedenle, burnun ucuna bakmak bu nadileri ve muladhara çakrayı ve ayrıca barındırdığı kundalini'yi uyarır. Başka bir çakraya konsantre olurken bu yöntemi kullanırken, uygulayıcı kundalini'nin yükselmesine ve halihazırda zihinsel konsantrasyon tarafından aktive edilmiş olan çakraya daha fazla enerji vermesine neden olabilir. Bu

O halde buruna bakma tekniği, konsantrasyonun etkilerini potansiyel olarak ikiye katlayabilen güçlü bir yöntemdir.

Bununla birlikte, bu uygulama çok basit ve monoton olduğundan, yeni başlayanlar, bilinçaltından çıkan düşünce ve arzularla kolayca dikkati dağılır. Zihni huzursuz olur ve konsantrasyonu kolayca bozulur. Bu nedenlerle burada önerilen uygulamalar daha kapsamlı ve çeşitlidir. Hint yogası, çakra konsantrasyonunu asanalar, pranayama ve mudralarla birleştiren çakraları uyandırmak için başka etkili yöntemler tasarladı ve aktardı. Bu uygulamaların mekanizması belirgin bir model izler: ilk olarak, prana pranayama tarafından emilir; sonra, çakra belirli asanalar ve mudralar aracılığıyla fiziksel ve fiziksel olarak uyarılır; ve son olarak, çakra, kanalize edilmiş prana ve doğrudan zihinsel konsantrasyonun infüzyonu ile aktive edilir.

Çakraları uyandırma uygulamalarının aşağıdaki açıklamaları büyük ölçüde Tantra'ya dayanmaktadır.*K'nin*Swami Satyananda Saraswati'den undalini Yoga. Burada geleneksel olarak sayılan uygulamaların bir gurunun dikkatli rehberliği altında yalnızca seçkin öğrencilere öğretildiğini lütfen unutmayın.

Tek başına bir kitaptan alıştırma yapmak kolaylıkla yanlış anlaşılmaya ve dolayısıyla önemli bir tehlikeye yol açabilir. Burada kaydedilen talimatların yalnızca en uzman rehberliğinde takip edilmesi önemlidir.

(1) Ajna Çakrayı Uyandırmak

Siddhasana'da (kadınlar siddha yoni asana'da) gözlerinizi hafifçe kapatarak oturun. Siddhasana imkansızsa, yarım sid dhasana'da, bir topuğunuz - hangisi daha rahat hissediyorsa - perineye baskı yaparak oturun. Ellerinizi çene çamurunda dizlerinizin üzerine koyun ve omurganın dik olduğundan emin olun. Göz kapaklarını nazikçe kapalı tutmak önemlidir; gözler sıkıca kapatıldığında oluşan bilinçsiz gerginlik derin meditasyona girişi engeller. Kaşların arasına veya burnun ucuna konsantre olun, gözleri sabitleyin

kapalı kapakların arkasında herhangi bir noktada. Aynı zamanda, topuğun baskı yaptığı perineyi sırayla kasın ve gevşetin. 5 ila 10 dakika devam edin.

Ardından, nefesin farkına varın ve ritme uyum sağlayın, böylece nefes alırken perine kasılır ve nefes verirken gevşer. 50 nefes boyunca bu şekilde doğal bir hızda nefes alın, hem perineal kasılmaların hem de nefesin farkındalığını koruyun. Bu, yöntemin ilk yarısıdır.

Daha sonra aynı pozisyonda kalarak kaşların arasındaki ajna çakraya konsantre olun. Yavaşça ve derin bir nefes alın, zihninizde OM* zikrederken kaşlarınız arasındaki emilimi veya pranayı hayal edin. Sonra yavaşça nefes verin, pranayı kaş merkezinden yaydığınızı, OM'yi söylemeye devam ederken onu evrene geri gönderdiğinizi hayal edin. Mümkün olduğunca uzun süre devam edin (30 dakika ila iki saat).

Muladhara çakranın fiziksel bedendeki yeri olan perinenin uyarılmasının ajnayı uyandırmaya yardımcı olmasının iki nedeni vardır. İlk olarak, bu uygulama muladhara'da bulunan kundalini'yi uyandırmaya yardımcı olur. Aktive edilmiş bir kundalini tarafından enerjilendirilmediği sürece hiçbir çakra uyandırılamaz. İkinci olarak, ajna, bu iki noktada birleşen ida, pingala ve sushumna nadis ile muladharaya doğrudan bağlıdır. Bu çakralardan birinin doğrudan uyarılması, diğeri üzerinde olası bir etki yaratır. Bu nedenle, burada açıklanan uygulamanın ilk bölümünde muladhara'nın aktivasyonu, takip eden ajna üzerinde doğrudan konsantrasyon için mükemmel bir hazırlıktır.

Aşağıdaki nedenlerden dolayı diğer çakraları uyandırmaya çalışmadan önce ajna çakraya konsantre olmanız şiddetle tavsiye edilir. Her çakranın, çileci uygulama yoluyla uyarıldığında yüzeye çıkarılan ve bir dereceye kadar aktive olan kendi gizli karmasına sahip olduğu söylenir. bu

* "h" olmadan "ev" gibi telaffuz edilir.

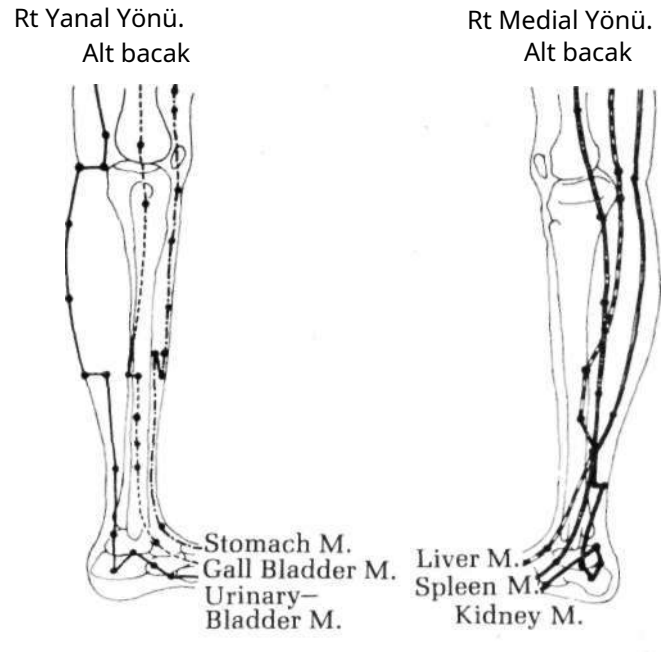
ajna çakranın uyanışı, açıkça uygulayıcının, ajna'nın kendisininkine ek olarak alt çakraların karmasını arındırmasını sağlar. Böylece, önce ajna uyandırılırsa, alt çakralarda saklanan aşırı güçlü ve potansiyel olarak tehlikeli karmik güçler güvenli bir şekilde kontrol edilebilir.

Ayrıca, uygulayıcı ilk önce ajna'yı aktive ederek, iki çakra arasındaki doğrudan bağlantı nedeniyle, muladhara'da bulunan kundalini'yi güçlü bir şekilde uyarır.

Ajna'nın tam yerini keşfetmenin tek yolu doğrudan deneyimdir, ancak duyum genellikle aşağıdaki gibi bildirilir. Perine, solunumla koordineli olarak tekrar tekrar kasılıp gevşetildiğinde, bölge ısınır ve orada ince bir vitrasyon hissedilir. Aynı zamanda, ajna çakranın bulunduğu kaşların arasındaki bir noktada da benzer bir his hissedilir. Öğrenci, OM'yi söylerken prana'nın emilimini ve yayılmasını görselleştirerek bu noktada konsantrasyonunu sürdürürken, ajna yavaş yavaş aktive olur. Aylarca veya yıllarca devam eden uygulamadan sonra uyanış gerçekleşmelidir.

*(2)*Muladhara Çakrayı Uyandırmak (Manduki Kriya)

Vajrasana'da oturun (Japon seiza duruşu - dizler öne bakacak şekilde topukların üzerine oturun) dizler hafifçe ayrı. Ellerinizi kenetleyin ve göbeğin altında, bilekleri uylukların üzerinde tutun. Gözler kapalıyken, bakışınızı burnun ucuna yönlendirin, oraya konsantre olun. Ardından gözlerinizi hafifçe açın ve konsantre olmaya devam edin. Burun ucu görünmese de orada bir his hissedilmelidir. Gözler yorulduğunda, zihinsel konsantrasyona devam ederek bir süre onları kapatın. Dinlendiklerinde görsel konsantrasyona devam edin. Bu işlemi 10-20 dakika boyunca tekrarlayın. Ardından, dikkatinizi perineye kaydırın. Alternatif olarak 30-60 dakikalık bir süre boyunca kasın ve gevşetin. Birlikte uygulanan bu iki teknik, muladhara çakrayı uyandırma yöntemini içerir.



Muladhara çakrayı uyarmak için Vajrasana'da oturmanın değeri akupunktur teorisi ile açıklanabilir. Muladhara, Çin tıbbı açısından idrar kesesi ve böbrek meridyenleri tarafından yönetilen ürogenital organların işlevlerini kontrol eder.

Mesane meridyeni, böbrek meridyeni biraz içeride olacak şekilde bacağın arkasından aşağı doğru uzanır. Bu meridyenler, Vajrasana'da vücudun üst yarısının ağırlığı ile uyarılır ve bu uyarılma, muladhara çakraya iletilerek onu aktive etmeye yardımcı olur.

Burun ucundaki konsantrasyonun, iki alanı birbirine bağlayan ida ve pingala nadilerden dolayı muladharayı nasıl uyardığını daha önce görmüştük (bkz. Bölüm IV, s.108). Aslında, bir akupunktur iğnesi perine (fizik bedendeki muladhara'nın yeri) içine 1 cm derinliğe kadar sokulduğunda, genellikle bir karıncalanma hissi hissedilir.

burun ucu ve burun tıkanıklıkları giderilir. 5-10 dakika sonra kafada durgun olan ki enerjisi aşağı doğru akar ve vücuttaki ki-akım dengesi yeniden kurulur.

Yukarıdaki bilgiler, belirli bir çakrayı uyandırmaya çalışmadan önce, önce birbirine bağlı nadilerin karşı ucundaki tamamlayıcı çakraya konsantre olmanın faydalı olduğunu göstermektedir. Bu, akupunktur tedavisindeki yaygın bir modeli andırır: belirli bir sorunlu bölgeyi tedavi etmek için vücudun karşı ucunda bulunan ancak meridyen ağıyla yakından ilişkili bir nokta güçlü bir şekilde uyarılır. Örneğin, hemoroid tedavisi için başın üst kısmındaki hyakue noktasına (Paihui, GV20) bir iğne sokulabilir. Bu prensibe dayalı teknikler - ister akupunktur tedavisinde ister yoga uygulamasında - iç organların daha iyi çalışmasına ve prana akışının artmasına yardımcı olur. Yoga durumunda, bireysel çakraların karşılıklı etkileşimi güçlendirilerek çakra uyanışı kolaylaştırılır.

(3) Uyanış*Svadhishthana Çakra*

Siddhasana'da oturun, üst topuğu karnın en alt noktasına, merkeze yerleştirin. Bu nokta svadhishthana çakranın konumudur. İki eliniz dizlerinizin üzerindeyken çene mudrasını alın. Gözlerini kapat ve vücudu tamamen hareketsiz tut. Ardından doğrudan svadhishthana'ya konsantre olun. Khechari mudra alıştırması yapın (bkz. Bölüm IV, s. 101), yorulduğunuzda bırakın. Konsantre olurken, çevredeki kas bölgesini yavaşça kasın ve gevşetin. Kasılma, svadishthana'nın kendi noktasından başlar, ancak sonunda cinsel organları içeren daha geniş bir alanı kapsamalıdır.Bununla birlikte, muladhara bölgesinin kasılma sürecinden etkilenmeden gevşek kaldığından emin olun. İlk başta çeşitli kas gruplarını izole etmek zor olabilir, ancak devam eden uygulama sonuçları getirecektir. Hem kasılma hem de gevşeme yavaş ve kasıtlı olmalı, tam farkındalıkla yapılmalıdır. Ud-

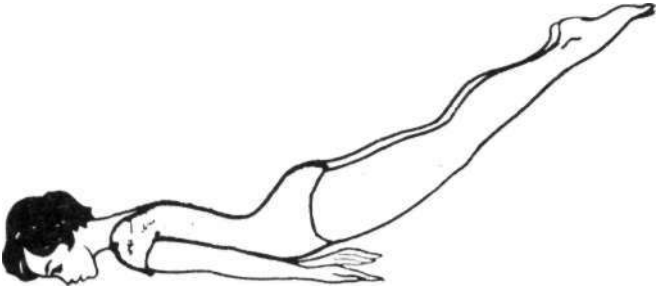
diyana bandha (Bölüm III, s. 92), shlabhasana (Bölüm IV, s. 118) ve dhanurasana (Bölüm II, s. 61), kasılma-gevşeme sürecinin bilinçli kontrolünü geliştirmeye yardımcı olmak için tavsiye edilir.

Svadhishthana üzerinde yoğunlaşmayı kolaylaştırmak için sıklıkla önerilen başka bir teknik aşağıdaki gibidir. Avuç içlerinizi dizlere bastırın, omuzları biraz kaldırın, ancak dirsekleri düz tutun. Boynu jalandhara bandha'da olduğu gibi (Bölüm III, s. 89) öne doğru bükün ve yukarıda açıklanan kasılma ve gevşemenin aynısını yapın. (Jalandhara bandha'nın nefes tutması gereksizdir.) Bu pozu birkaç dakika uyguladıktan sonra standart dik duruşa dönün ve devam edin.

Derin bir meditatif tavırla ve tam bir sessizlik içinde gerçekleştirilen bu kasılma ve gevşemeye vajroli denir. 30-60 dakika vajroli çalıştıktan sonra, khechari mudra'yı bırakın ve üç kez OM'yi söyleyin.

Her ikisi de boğaz bölgesini uyaran khechari mudra ve jalandhara bandha duruşunun svadhishthana çakra üzerindeki faydalı etkileri şu şekilde açıklanabilir. Muladhara gibi, svadhishthana da ürogenital organlarla ve dolayısıyla akupunkturun böbrek ve mesane meridyenleriyle ilişkilidir. Böbrek meridyeni, jalandhara bandha'da boynun öne doğru bükülmesiyle ve khechari mudra'nın tam formunda dilin ucundan gelen basınçla uyarılan gırtlak ve farenks boyunca akar.Bu uyaran böbrek meridyeni boyunca ürogenital organlara iletilir, işlevlerini geliştirir ve svadhishthana çakrayı aktive etmeye yardımcı olur. Ek olarak, kalp meridyeni dilden geçer ve bu nedenle khechari mudra tarafından uyarılır. Kalp meridyeni doğrudan böbrek meridyeni ile ilişkilidir, birlikte "daha az yin" meridyenini oluştururlar (vücutta kalp üstte, böbrek altta). Bu nedenle kalp meridyeninin uyarısı dolaylı olarak böbrek meridyenini ve dolayısıyla svadhishthana çakrasını etkiler.

Yukarıda bahsedilen Shalabhasana ("çekirge" pozu), svadhishthana'yı uyandırmaya yardımcı olur.



Yöntem: Eller uylukların yanında, avuç içi aşağı bakacak şekilde karın üzerine yatın. Kolları yere doğru bastırarak bacakları karınla birlikte mümkün olduğunca yükseğe kaldırın ve kaldırın. Dizlerin bükülmediğinden emin olun. Birkaç saniye tutun, ardından bacakları dikkatlice indirin.

Nefes alma: Yüzüstü pozisyonda derin nefes alın. Bacakları ve karnı kaldırırken nefesi içeride tutun. Başlangıç pozisyonuna dönerken nefes verin. bhujangasana (Bölüm II, s: 60) ve dhanurasana (Bölüm II, s. 61) ile birlikte icra edin.

Süre: Beş defaya kadar gerçekleştirin.

Konsantrasyon: Vishuddhi çakra üzerinde.

sınırlamalar: Peptik ülser, fıtık, bağırsak tüberkülozu veya zayıf kalp fonksiyonundan muzdarip olanlar bu asanayı uygulamamalıdır.

Faydalar: Bu asana karaciğerde, testislerde, pankreasta ve böbreklerde ses çıkarır ve düzenler ve iştahı uyarır. Özellikle mide ve bağırsak hastalıklarının tedavisinde faydalıdır. Ayrıca beli güçlendirir ve siyatik sinirlerini tonlandırır.

(4) Uyanış *Manipura* çakra

Dört aşamadan oluşan aşağıdaki uygulama Swami Satyananda tarafından manipura çakrasını uyandırmak için güçlü bir yöntem olarak tavsiye edilir. Ana teknik, mula bandha'nın bir varyasyonudur, ancak etkinliğini artırmak için diğer üç teknik dahil edilmiştir. Dört kısım şunlardır:

1) ajna çakra uyandırma yönteminin ilk yarısı ile aynı;

2) vajroli mudra (svadhishthana uyanışı için);
3) prana ve apana'nın* göbek bölgesinde birleştiği, omurgadaki manipura çakrayı harekete geçiren shakti gücü üreten ana teknik;
4) manduki kriya, aynı zamanda muladhara'yı uyandırmak için kullanılır.

Bölüm 1 Siddhasana'da oturun ve gözler kapalı ve omurga dik olarak çene mudrasını alın. Perine üzerine konsantre olarak, dönüşümlü olarak kasın ve beş dakika boyunca rahat bir ritimde gevşetin.

Bölüm 2: Svadhishthana çakraya konsantre olarak beş dakika boyunca tam farkındalıkla, genital bölge de dahil olmak üzere alt karın bölgesini kasın ve gevşetin.

Bölüm *3:* Derin nefes alın. Prana'nın boğazdan emildiğini ve göbeğe aktığını ve apana'yı hayal edin.

* Vücutta sırasıyla solunum ve atılımı kontrol eden iki çeşit prana. Bölüm V'e bakın.

muladhara çakradan göbeğe doğru akar. Yavaşça inula bandha'yı kabul edin (Bölüm III, s. 90). Nefesinizi tutun, göbeğe konsantre olun ve orada apana ve prananın birleştiğini görselleştirin. Nefesi mümkün olduğunca uzun süre tutmaya devam edin ve sonra nefes verin. Bu döngü 10 dakika boyunca tekrarlanmalıdır.

Bölüm 4: Siddhasana'dan Vajrasana'ya geçin ve dizleri biraz ayırın. Ellerinizi parmaklarınızı birbirine kenetleyin, gözlerinizi kapatın ve hareketsiz kalın. Dikkati bir süre burun ucuna odaklayın, kapalı gözleri aynı noktaya yönlendirin. Gözlerinizi hafifçe açın ve dikkatlice burnun ucuna bakın. Konsantrasyonunuzu koruyarak tekrar gözlerinizi kapatın. İşlemi on dakika boyunca tekrarlayın.

Bundan sonra, siddhasana'ya dönün ve 20 ila 30 dakika boyunca bölüm (3)'ü tekrar edin. Bu, bu uygulamanın son aşamasıdır.

Bölüm 1 ve 2'deki teknikler, kundalini'nin manipuraya yükselmesini kolaylaştırarak en alttaki iki çakrayı uyardıkları için faydalıdır. Belirtildiği gibi, Bölüm 3 ana uygulamadır, çünkü gövdenin üst ve alt bölümlerindeki hayati enerji olarak düşünülebilecek prana ve apana'nın birleştirilmesi manipura çakrasını uyandırmanın anahtarıdır.

Bölüm 4'teki manduki kriya ve Vajrasana'nın manipurayı uyarmadaki etkinliği ilginç bir olgudur. Swami Satyananda bunu manipuranın doğrudan gözler ve ayaklarla bağlantılı olduğunu belirterek açıklıyor, ancak hiçbir ayrıntı vermiyor. Bununla birlikte, bağlantı akupunktur meridyenleri açısından aşağıdaki gibi kolayca açıklanabilir.

Manipura çakranın sindirim organlarını kontrol ettiği söylenir; ilgili meridyenler mide, testis, karaciğer, safra kesesi ve dalakta büyüktür. Kalın bağırsak meridyeni, mide meridyeni ile bağlantı kurduğu burun alasının yanından geçer. İkincisi, doğrudan öğrencinin altındaki veya bital boşlukta başlar, yüze, gövdenin önüne ve bacağın ön tarafının yan tarafına iner ve ikinci ayak parmağında sona erer. Safra kesesi meridyeni gözün yan köşesinin yanından akar.

kulağın arkası, tekrar temporal bölgeye, daha sonra boyun, gövde ve bacağın yanından (mide meridyeninin lateralinde) dördüncü ayak parmağının sonuna kadar. Dalak ve mide arasında olduğu kadar karaciğer ve safra kesesi meridyenleri arasında da bir yin-yang ilişkisi vardır; sonuç olarak, bu tamamlayıcı meridyenler birbirleri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Ayrıca, dalak ve karaciğer meridyenleri bacağın medial tarafına doğru akar. Bütün bunlar, sindirim organlarını kontrol eden meridyenlerin gözler, burun ve bacaklarla yakından bağlantılı olduğunu gösterir; ve bu meridyenler, yukarıda belirtildiği gibi, manipura çakra ile yakın bir ilişkiye sahiptir.

Bu nedenle, manduki kriya'da burun ucundaki zihinsel ve görsel konsantrasyon yoluyla gözler ve burun uyarıldığında, bu uyarma sindirim organı meridyen çerçevesi yoluyla manipura çakrayı harekete geçirir. Benzer şekilde, bacaklara doğrudan baskı yoluyla Vajrasana, manipura ile ilgili bacaklarda bulunan meridyenleri uyarır.

Aşağıdaki trataka, uddiyana bandha ve nauli kriya uygulamaları da manipura çakrayı uyandırmaya yardımcı olan teknikler olarak tavsiye edilir.

(4a) *Trataka*

Aşağıdaki, çok çeşitli trataka biçimlerinin en kolay ve en yaygın olanıdır - bir nesneye bakma pratiği.

Karanlık veya karanlık bir odada siddhasana veya başka bir rahat pozisyonda oturun. Yanan bir mumu göz hizasına 45-60 cm yerleştirin. (18-24 inç) uzakta. Gözler kapalı ve omurga dik olarak tüm vücudu gevşetin. Rahat bir pozisyon bulduğunuzda, hareketsiz kalın. Tüm uygulama boyunca hiçbir şekilde veya herhangi bir nedenle hareket etmeyin. Gözlerinizi açın ve fitilin üst kısmının hemen üzerindeki alevin en parlak noktasına çadırlı bir şekilde bakın.

Uygulama ile, göz kürelerini hareket ettirmeden veya yanıp sönmeden aleve birkaç dakika bakmak mümkün hale gelir. Bakakalmak

alev o kadar yoğun ki vücudun farkındalığı kaybolur. Bakış kesinlikle bir noktaya sabitlenmelidir. Birkaç dakika sonra gözler muhtemelen yorulacak veya sulanmaya başlayacak ve ardından kapatılıp gevşetilmelidir. Yine, bedeni hareket ettirmeyin, kapalı gözlerin önündeki alevin ardıl görüntüsüne konsantre olun. Kaşların merkezinin hemen önünde veya biraz üstünde tutun. Solmaya başladığında, gözlerinizi açın ve tekrar asıl aleve konsantre olun.

Trataka çeşitli nesnelere bakılarak gerçekleştirilebilir: küçük bir nokta, dolunay, gölge, kristal küre, burun ucu, su, karanlık, boş bir alan, aşırı parlak olmayan parlayan bir nesne ve birçok diğer şeyler. Uygunsa, onun ruhsal varlığını ve zarafetini hissetmeye çalışırken kişisel tanrınızın bir görüntüsüne veya gurunuzun yüzünün bir fotoğrafına konsantre olabilirsiniz. Doğan güneş, kişinin aynadaki görüntüsü veya başka birinin gözleri de bir konsantrasyon nesnesi olarak kullanılabilir. Bununla birlikte, belirli riskler söz konusu olduğundan, bu uygulamalar uzman rehberliğinde yapılmalıdır.

Trataka uygulaması iki kategoriye ayrılabilir: bahiranga (dış) ve antaranga (iç). Yukarıda bahsedilen yöntemlerin tümü "dış" uygulamalardır. İç trataka, genellikle gözler kapalıyken gerçekleştirilen içsel görselleştirme (örneğin, bir çakranın veya kişisel bir tanrının) uygulamasıdır. Gözler açık bırakılsa bile, konsantrasyon o kadar içe doğru yönlendirilir ki, hiçbir dış nesne algılanmaz.

Süre: Genellikle 15-20 dakika yeterlidir. Manevi amaçlarla veya göz kusurlarını düzeltmek için bu süre önemli ölçüde uzatılabilir. Uykusuzluk veya zihinsel gerginlik çekenlere, gece yatmadan önce 15 dakika trataka uygulaması tavsiye edilir. Spesifik olarak, trataka için en iyi zaman, asana ve pranayama uygulamasından sonra sabah 4-6'dır, ancak her zaman faydalıdır. Konsantrasyonu kolaylaştıracağı için tercihen mide boş olmalıdır.

Önlemler: Trataka'nın basit formunda (mum alevi üzerinde) herhangi bir tehlike yoktur, ancak başlangıç aşamalarında aşırı zorlamadan kaçınılmalıdır. Gözleri kırpmadan açık tutma yeteneği, uygulama ile yavaş yavaş gelişecektir.

Faydalar: Trataka'nın faydaları çoktur - fiziksel, zihinsel, psişik ve ruhsal. Fiziksel olarak, zayıflık ve miyop dahil olmak üzere gözlerin bazı kusurlarına yardımcı olur. Zihni sakinleştirir ve dengeler ve uykusuzluk için rahatlama sağlar. Ayrıca, gerçek meditasyon uygulaması için gerekli olan konsantrasyon gücünü geliştirir. Gözler zihne açılan kapılardır; sabit olduklarında zihnin kendisi sabit hale gelir ve konsantrasyon derinleştikçe düşünme süreci otomatik olarak durur. Trataka, sürekli değişen düşünce dalgalarıyla dolu huzursuz bir zihni kontrol etmenin en güçlü yöntemlerinden biridir. Bu kontrol, etkili ruhsal uygulama için bir ön koşuldur.

Satyananda, trataka'nın manipura çakrasını uyandırmada neden etkili olduğunu açıklamaz. Bununla birlikte, daha önce açıklandığı gibi, mide ve safra kesesi meridyenleri gözlerin etrafında akar ve bu nedenle gözlerin trataka'da aldığı uyarımın bu meridyenler boyunca manipura çakrasına iletildiğini varsayabiliriz.

(4b) *Uddiyana Bandha*

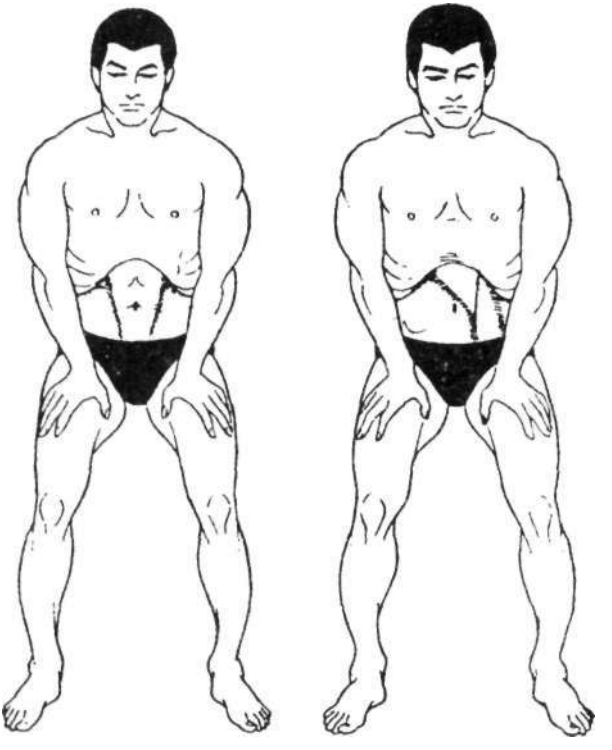
Satyananda, uddiyana bandha'yı önerir (Bölüm III, s. 92), agnisar kriya (Bölüm IV, s. 106) ve jalandhara bandha (Bölüm III, s. 89) ile birlikte, manipurayı uyandırmanın bir yöntemi olarak. Manipuraya sağlanan uyaran, bu uygulamaların ilgili bölümlerdeki açıklamalarından açıkça anlaşılmalıdır.

(4c) Nauli Kriya

Ayaklar arasında bir metreden (1 yarda) biraz daha az olacak şekilde durun. Sahne *1:* Diğer karın kaslarından (madhyama nauli) ayrı olarak recti abdomini kaslarını (göbeğin her iki yanındaki iki kas sütunu) kasın. Bunda ustalaşıldığında Aşama (2)'ye geçin.

Sahne*2:* Yalnızca sol rektus abdomini kasının izole kasılmasını gerçekleştirin. Bu vama nauli.

Sahne*3:* Daha önce olduğu gibi, sadece sağ rektus abdomini kasını (dakshina nauli) kasmak.



Sahne*4:* Uygulayıcı, bunu denemeden önce Aşama 1, 2 ve 3'ü zorlanmadan gerçekleştirebilmelidir. Ayakta dururken uddiyana bandha yapın. Ardından recti abdomini kaslarını tek bir yumuşak hareketle soldan merkeze doğru hareket edecek şekilde döndürmeye veya döndürmeye başlayın. Ekshalasyonu tutarken hareketi arka arkaya mümkün olduğunca çok tekrarlayın. Daha sonra karın kaslarını gevşetin ve nefes alın. Solunum normale döndüğünde işlemi sağdan sola doğru tekrarlayın.

Ön uygulamalar: Nauli'nin 1. Aşamasını denemeden önce, öğrenci agnisar kriya ve uddiyana bandha'yı mükemmelleştirmelidir.

Süre: Nefesinizi tutabildiğiniz sürece 4. aşama tekniğini uygulayın ve bunu bir tur olarak sayarak, üçü soldan sağa ve üçü sağdan sola olmak üzere altı tur yapın.

Dönem*pratik:*Bu tekniğin mükemmelleşmesi zaman alır ve düzenli günlük uygulama önemlidir. Aşama 4, 3 ay içinde ustalaşırsa, ilerleme iyidir.

Önlemler: Bu kriya en iyi bir yoga öğretmeninin rehberliğinde uygulanır. Yemekten en az dört saat sonrasına kadar egzersiz yapmayın.

Kısıtlamalar: Yüksek tansiyon, peptik veya duodenum ülseri, fıtık veya diğer ciddi sindirim rahatsızlıklarından muzdarip olanlar nauli uygulamamalıdır.

Faydaları: Karın içindeki tüm organlara masaj yaparak sağlıklı ve işlevsiz kalmasını sağladığı için karın rahatsızlıklarını gidermenin en güçlü yöntemidir. Testis peristaltizmini teşvik ettiği için kabızlık durumlarında çok faydalıdır. Ayrıca cinsel rahatsızlıkların tedavisinde ve cinsel organları iyi durumda tutmada etkilidir.

Nauli kriya'nın manipura çakra tarafından kontrol edilen sindirim organlarına verdiği güçlü masaj, ilişkili meridyenleri uyarır ve bu uyarının manipura çakraya iletildiği ve çakranın daha yüksek bir boyutta aktivasyonunu tetiklediği görülüyor.

(5) Uyanış*Anahata*çakra

Bu uygulamada, bir asanayı uzun süre sürdürmektense tam farkındalıkla nefes almak daha önemlidir. Bu nedenle, eğer bir duruş rahatsız ediciyse değiştirilebilir; bir kaşıntı hissedilirse, çizilmemesi için hiçbir neden yoktur.

Gözleriniz kapalı bir meditasyon asanasında oturun, boğaza konsantre olun ve nefesinizin tamamen farkında olun.

Nefesin göğüs boşluğunun derinliklerine indiğini hissedin. Dışarıya verilen nefes özel bir dikkat gerektirmez.

Ardından, farkındalığı diyaframın hemen üzerindeki boşluğa, akaşaya yönlendirin; sonra, solumayla doldurulan boşluğun ve doldurma işleminin kendisinin farkına varın. Yavaş yavaş, kalbin etrafındaki boşluğu hissetmeye başlayacaksın. Bu "kalp boşluğunun" farkındalığı bir kez geliştiğinde, nefesle birlikte zamanla genişlediğini ve daraldığını hissedeceksiniz. Solunum, herhangi bir zorlama veya olağandışı uzun soluklar olmaksızın normal olmalıdır.

Kalp boşluğunun ve onun daralma ve genişlemesinin farkındalığı sabitse, bir süre sonra orada bir şey görülecektir. Vizyonu hayal gücüyle üretmeye çalışmamalı; kendiliğinden gelir. Uygulayıcı sadece beklemeli ve sürekli farkındalıkla buna hazırlanmalı. Bir gölün ve mavi bir nilüferin görüntüsüdür. Kalbin boşluğunun büzüştüğünü ve genişlediğini hissedebiliyorsan iyidir, ama bu imkansızsa, nefesin boşluğu doldurduğunu hissetmeye çalış - ilk aşama. Ardından, ikinci ve üçüncü aşamalara geçin, ikincideki vizyonun kendi zamanında ortaya çıktığını unutmayın.

(5a) Ajapa-Japa Uygulaması

Bu, anahata çakrayı uyandırmaya yardımcı olan başka bir yöntemdir. Nefes alırken SO ve nefes verirken HAM mantrasının farkındalığından oluşur.* Bu uygulama sırasında rahat olun. Satyananda, doğal nefesin doğasında bulunan SO ve HAM mantralarının burun deliklerinde, göbek ile boğaz arasında yükselip alçalarak, boğazın kendisinde veya kalp boşluğunda veya aynı anda veya birden fazla yerde hissedilebileceğini söyler. her biri sırayla.

Bu ajapa-japa uygulaması sırasında, bazen olağan anlamda duyulmayan psişik bir ses (nada) duyulur.

İngilizce "so" ve "hum" gibi telaffuz edilir.

Bu, anahata çakranın uyanışının bir işaretidir. Bu deneyim, "anahata"nın gerçek anlamını gösterir: "yenilmez (ses)."

(6) Uyanış*en*Vishuddhi*çakra*

Vishuddhi'yi uyandırmak için Satyananda, sırasıyla, diğer çakraları uyandırmak için yukarıda açıklanan yöntemlerin tekrarlanmasını ve son olarak, sırasıyla muladharadan ajna'ya ve sonra tekrar muladhara'ya kadar her bir çakraya odaklanmayı önerir. Bu yöntemlerin bir özeti aşağıdadır.

Ajna çakra için: Siddhasana veya siddha yoni asana'da oturun, eller çene mudrasında, gözler kapalı ve omurga dik. Perineyi doğal bir ritimde kasın ve gevşetin, ne çok yavaş ne de çok hızlı. Birkaç gün içinde kaşların arasındaki ajnayı hissedebilirsiniz; eğer öyleyse, o noktaya konsantre olun. Bu aşamayı dört dakika boyunca uygulayın.

Muladhara çakra için: Vajrasana'da oturun ve ellerinizi parmaklar kenetlenmiş olarak göbeğin altına yerleştirin. Gözler kapalıyken gözleri ve zihni burnun ucunda yoğunlaştırın. Manduki kriya'ya üç dakika devam edin.

Svadhishthana çakra için: Üç dakika vajroli mudra uygulayın.

Manipura çakra için: Bu çakrayı uyandırmak için ilk yöntemin 3. Kısmını uygulayın. Nefes alırken pranayı boğazdan göbeğe ve aynı zamanda apanayı muladharadan göbeğe kadar getirin. Nefesinizi tutun ve bu alanda prana ve apana'yı birleştirin. Sonra eski hale. Dört dakika pratik yapın.

Anahata çakra için: önce boğaza konsantre olun ve gelen nefesin göğüs boşluğunu doldurduğunu hissedin. Doğal nefesi takip eden kalp boşluğunun ve onun kasılma ve genişlemelerinin farkında olun. Vizyonun kendiliğinden gelmesini bekleyin. Dört dakika pratik yapın.

Sırayla muladhara, svadhishthana'ya odaklanın,

manipura, anahata, vishuddhi ve ajna; sonra ters sırada muladhara'ya dönün. Bunu üç dakika boyunca uygulayın.

Bütün bu süreç Satyananda'nın vishuddhi çakrayı uyandırma öğretisidir. Uygulayıcı, vishuddhi'nin kendisine konsantre olmadan önce alt çakraları artan düzende uyarmalıdır, çünkü üst çakralar, alt çakraların uyanışı gerçekleşene kadar gerçekten uyanamaz.

Ancak, ajna özel bir durumdur. Kendisine ayrılan bölümde bahsedildiği gibi, daha düşük bir çakranın karması aktive edildiğinde karşılaşılabilecek ciddi tehlikeleri azaltmak için önce aktive edilmelidir. Ayrıca, ajna muladhara (ve kundalini) ile doğrudan bağlantılıdır ve bunların uyanışı daha önce detaylandırıldığı gibi birbiriyle ilişkilidir.

Yukarıda verilen sırayı takip ettikten sonra, khechari mudra'yı varsayın ve boğazdaki tiroid bezine otuz dakika konsantre olun (dil bazen gevşeyebilir). Bu, vishuddhi üzerindeki etkiyi büyük ölçüde yoğunlaştıracaktır.

(6a) Viparita Karani Mudra

Bu, vishuddhi çakrayı aktive etmek için çok etkili bir mudradır.

Ayaklar bir arada ve kollar yanlarda olacak şekilde sırt üstü yatın, avuç içi düz bir şekilde yerde. Kolları kaldıraç gibi kullanarak bacakları ve gövdeyi kaldırın. Ardından dirsekleri bükün ve gövdeyi ellerinizle destekleyin. Son pozda, bacaklar dikey ve gövde zemine 45° açıda olmalıdır. Tüm vücudu gevşetin ve gözleri kapatın. Khechari mudra ile ujjayi pranayama gerçekleştirin.

Yavaşça nefes alın, nefesin ve bilincin manipura çakradan vishuddhi'ye geçtiğini hissedin; nefes verirken dikkatinizi vishuddhi üzerinde tutun. Rahat olduğu kadar çok kez tekrarlayın.

Süre: İlk gün sadece birkaç saniye pratik yapın. Mudra 15 dakika veya daha uzun bir süre boyunca kolayca oluşturulabilene kadar süreyi günlük olarak artırın.

Sıra: Asanalardan sonra, ancak meditasyondan önce çalışın.

Önlemler: Ağır fiziksel egzersizden sonra veya yemekten üç saat sonra uygulanmamalıdır.

Sınırlamalar: Bu teknik, büyümüş tiroid bezi, yüksek tansiyon veya kalp rahatsızlığı olanlar tarafından denenmemelidir.

*Faydalar:*Bu mudra, vücuttaki prana akışında ince değişikliklere neden olur. Özellikle manipura çakradan (süptil prana'nın merkezi) vishud dhi'ye (arınma merkezi) akışı kolaylaştırır. Bu, astral bedeni arındırmaya yardımcı olur ve kusurlu prana akışının neden olduğu fiziksel hastalıkları önler. Aynı zamanda cinsel enerjiyi alt boyutlardan yüksek boyutlara yüceltmek için de önemli bir uygulamadır.

(7) Uyanış*en*Bindu-Visargha

Burada sahasraranın nasıl uyandırılacağına ilişkin bir açıklama uygun görünüyor, ancak önce Satyananda'nın ajna ve sahasrara arasındaki psişik bir merkez olan bindu-visargha (bkz. s. 234) ile ilgili tekniğini sunacağız.

Gözleriniz kapalı meditasyon pozisyonunda oturun. İki dakika boyunca doğal nefesin farkında olun (bir tür ajapa-japa). Nefes farkındalığı arttıkça, SO-HAM sesi duyulabilir hale gelir. Nefes veSO-HAMmantra herhangi bir yerde hissedilebilir - boğazda, burunda veya göbek ile boğaz arasında. Bir süre sonra mantra OM gibi başka bir sese dönüşürse, önemli değildir, ancak nefesin kesintisiz farkındalığı ve mantra dört dakika boyunca korunmalıdır. Hangi mantra mevcutsa, nefesin tamamen farkında olun. Dört dakika boyunca nefes ve mantra arasındaki yakın ilişkiyi hissedin.

Ardından, vishuddhi çakra ve bindii-visargha (başın arkasında, tepeye yakın bir yerde bulunur) arasında düz bir çizgide nefesi ve mantrayı üç dakika boyunca hissedin.

Vishuddhi çakrayı ve bindu-visarga'yı uyandırma uygulamaları devam ettikçe, bu merkezler uyanır ve/veya normalde duyulmayan psişik ses (nada), bindu-visarga çevresinde duyulur, bu daha kesin olarak yerini gösterir.

(8) Sahasrara'yı Uyandırmak*çakra*

Aşağıdakiler, yazarın birkaç yıl boyunca sahasrara çakrayı uyandırmak ve Brahman Kapısını açmak için kullandığı yöntemdir.

Hazırlık olarak, (i) pawanmuktasana ("rüzgar salan" asanalar), sushumna düzenleyici egzersizler ve bhastrika pranayama (bu doğrudan kundalini'yi uyarır - bkz. Bölüm III) uygulanmalıdır.

Ana uygulama şu şekilde gerçekleştirilir:

Siddhasana ve çene mudrasında gözler kapalı oturun. Teneffüs sırasında perineyi nazikçe kasın, kundalini'yi sushumna'ya yükseltin ve SO'yu söyleyerek başın tepesindeki Brahman Kapısı'ndan evrene akmasına izin verin. Kundalini ile kundalini'nin birleşmesini görselleştirerek yaklaşık iki veya üç saniye nefesinizi tutun.

Cennetteki Yaratıcı. Ekshalasyon sırasında, Brahman Kapısı yoluyla Yaradan'dan prana'yı emerek, HAM'ı söylerken sushumna'yı muladhara'ya indirmesini sağlayın. Ekshalasyonu iki veya üç saniye sürdürürken prana ve kundalini'nin birleştiğini gözünüzde canlandırın. Bu uygulamaya 10 ila 20 dakika devam edin.

Bundan sonra, OM'yi söyleyerek 30 dakika veya daha uzun süre başın üstüne (sahasrara çakra) konsantre olun.

Satyananda sahasrara'yı uyandırmak için herhangi bir yöntem tarif etmez, çünkü görünüşe göre bunun insan ruhunun sınırlarını aştığına inanmaktadır ve bu nedenle gerçek anlamda bir çakra değildir. Ancak Gorakhnath, Gorakshashatakam'da aşağıdaki yöntemi öğretir:

> Burun ucuna bakarken, zihni konsantre edin ve Cennetteki Lord Shiva'ya veya başın tepesindeki (Lord Shiva'nın yaşadığı yer) sahasrara'daki küçük boşluğa meditasyon yapın.

Yukarıda açıklanan yöntemlerin her gün özenle uygulanması, uygulayıcının bedeninde, zihninde ve ruhunda çeşitli değişiklikler meydana getirecektir. Her çakrayı uyandırmanın karakteristik etkileri sonraki bölümlerde detaylandırılacaktır. Bununla birlikte, aşağıdaki genel etkiler gözlemlenebilir:

• Çakra aktivasyonunun ve uyanışının erken evrelerinde, alışılmadık derecede hassas fiziksel ve zihinsel durumlar yaşanabilir. Ancak bunlar geçicidir ve endişeye neden olmamalıdır. Başarısız olmadan, bu tür aşamalar geçer.

• Fiziksel beden sağlıklı hale gelir ve bünye iyileşir.

• Uygulayıcı duyguları üzerinde kontrol kazanırken aynı zamanda başkaları için daha zengin duygular ve daha derin bir sempati deneyimler.

• Artan konsantrasyon gücü nedeniyle - düşünme, yargılama ve ayırt etme daha derin, daha sabit, daha hızlı ve daha güvenilir hale gelir.

• Zihin takıntılarından kurtulur.

• Yüzeysel görünümlerin ötesinde tarafsızlık ve içgörü kazanılır.

• Kişinin hedeflerine ulaşmasına yönelik etkin eylemde bulunma yeteneği güçlendirilir.

• Psişik yetenekler ortaya çıkar.

• Uygulayıcının ruhsal durumuna karşılık gelen bir düzeyde ilahi dünya ile doğrudan bir ilişki kurulabilir.

• Elde edilen zihin özgürlüğü, bu dünyada yaşarken aydınlanma aleminde var olmayı mümkün kılar.

* Asana, Pranayama, Mudra *Bandha* ve *Kundalini Yoga Tantrası* Swami Satyananda Saraswati tarafından II., III. ve IV. bölümler için kaynak materyal olarak kullanılmıştır.

V

Çakralar ve Nadiler
tarif edildiği gibi
Upanişadlarda

Birinci Bölümde anlatılan sekiz katlı yoga pratiği yolunun klasik sunumu, muhtemelen 2. yüzyılda yazılmış olan Patanjali'nin ünlü Yoga Sutralarında bulunur. Bununla birlikte, bu metin süptil bedenden ve onun bileşen çakralarından ve nadilerinden zar zor bahseder. Bu iki kısa ayeti, siddhilerin (manevi güçlerin) edinilmesiyle ilgilenen üçüncü bölümde buluyoruz:

> Göbek çarkı üzerindeki samyama (konsantrasyon ve meditasyon) yoluyla kişi vücudun yapısı hakkında bir bilgi edinir. (v. 30)
>
> Kurma nadi üzerine samyama yoluyla kişi sarsılmaz bir sabır kazanır, (ayet 32)

"Göbek çarkı" manipura çakrasını ifade eder (çakra "tekerlek" veya "daire" olarak çevrilebilir); kurma nadi boğazda bulunur ve vishuddhi çakra ile ilişkilidir.

Bununla birlikte, çakralar, nadiler ve süptil bedenle ilgili daha ayrıntılı açıklamalar Upanilerin bir grubunda bulunabilir.

Yoga Upanishads olarak bilinen gölgeler. Upanişadlar, uygun bir şekilde, MÖ birinci binyılın başlarına tarihlenen Hinduizmin en eski kanonik edebiyatı olan Vedaların bir parçası olarak kabul edilir. AD veya sonrası. Bu bölümde dört metinde bulunan tanımlara odaklanacağız: Shri*Cebala*Darshana Upanishad, Cudamini Upanishad, Yoga-shikka Upanishad ve Shandilya Upanishad. Karşılaştırma amacıyla, Bölüm V: Shat-chakra-nirupana ve Gorakshashatakam'da sunulan metinlerdeki pasajlara da başvurma fırsatımız olacak. Sonraki bölümlerde, bu Upanişadlarda tanımlanan nadilerin doğasını ve sübtil bedenin diğer yönlerini açıklığa kavuşturmak için Çin tıbbının meridyen sistemi ile de karşılaştırmalar yapılacaktır.

Yoga Cudamani Upanishad, insanın üç bedeninin önemini açıklar. İlk yaratılışta, evrenin en yüksek ilkesi olan Bir olan Brahman'dan boş bir uzayın (ya da esirin) yaratıldığını kaydeder. Bundan sırasıyla hava, ateş, su ve toprak yaratıldı. Bu beş "eleman" her şeye nüfuz eder ve onların açık biçimlerinin temelini oluşturur. Bu beş alemin yönetici tanrıları sırasıyla Shiva, Ishvara, Rudra, Vishnu ve Brahma'dır. Dünyanın efendisi Brahma'nın tanrıların, meleklerin, insanların, bitkilerin ve benzerlerinin yaratıcısı olduğuna inanılır.

Lord Brahma, insana beş elementten oluşan ve üç parçaya bölünmüş bir beden bahşeder. Fiziksel unsurlardan oluşan kısma "brüt cisim" (sthulasharira) denir; süptil unsurlardan oluşan bu kısma astral (veya süptil) beden (sukshmasharira) denir; Her insanın bir birey olarak olduğu her şeyin nedenlerini içeren kısım, geçici beden (karanashanra) olarak bilinir. Var olan her şeyin bu üç bedene sahip olduğu söylenir. Nedensel beden içinde, üç guna (nitelikler) -*satva* (saflık, bilgelik, barış), rajas (aktivite, tutku) ve tamas

(atalet, uyuşukluk) - uyumlu bir mükemmel denge durumunda bulunur. Ancak, astral ve fiziksel bedenlerde gunalar arasındaki bu denge kaybolur ve bu üçü arasında dinamik bir etkileşim ile sonuçlanır. Yedi çakra astral bedendeki enerji sisteminin merkezleridir ve nadiler bu enerjiyi dağıtan kanallardır.

Bu Upanişad, kurtuluşa ulaşmak isteyenlerin kişisel deneyim yoluyla çakraların yerini öğrenmesi gerektiğini ima eder ve "Kendi bedenindeki çakraları tanımayan nasıl özgürlüğe ulaşabilir?" diye sorar. Genel olarak, ele alınan dört Upanişad, çakraların konumu, yapısı ve işlevlerinin açıklamaları son derece kısa olduğundan, bu tutumu paylaşıyor görünmektedir.

Yoga-shikka Upanishad, çakralarla ilgili en ayrıntılı pasajları içerir. Örneğin, şöyle diyor:

> İnsan vücudu Lord Shiva'nın meskenidir. Kendisine sahip olan tüm varlıklara tatmin verdiği söylenir. Anüs ve cinsel organlar arasında yer alan muladhara çakrası üçgen şeklindedir.
>
> - Bölüm I, ayet 168

Bahsedilen alan perinedir. Kundalini shakti, genellikle ters üçgen sembolü ile temsil edilen evrenin ilkel maddi gücü burada bulunur. Siddhasana olarak bilinen meditasyon duruşunda (bkz. Bölüm II, s. 72), bu gücü uyandırmak için topuk perineye sıkıca bastırılır.

Diğer çakralar bu metinde şu şekilde anlatılmaktadır:

> Altıgen olan svadhishthana çakra, cinsel organların kökünde bulunur. Göbeğe kurulan çark on kenarlıdır ve manipuraka (manipura çakrası) olarak adlandırılır.
>
> - Ch. ben, ayet 172

> Kalpte bulunan on iki kenarlı büyük tekerleğe
> Anahata (yenilmez, anahata çakrası) denir.
>
> - Ch. ben, ayet 173

> Boğaz boşluğunun içinde, vishuddhi (saflık) adı
> verilen on altı kenarlı bir tekerlek bulunur.
> Jalandhara adlı koltuk orada sabit tutuluyor.
>
> - Ch. ben, ayet 174

> Kaşların arasında uzanan ve iki taç yaprağı olan
> ajna (emir), çarkların en yükseğidir. Uddayana
> denen büyük koltuk, baş aşağı kurulmuş olan yer
> burasıdır.
>
> - Ch. ben, ayet 175

Yoga Cudamani Upanishad, daha sonraki öğretilerin çoğuna uygun olarak, ajna çakrayı kaşların arasına da yerleştirir. Ancak Yoga Kundalini Upanishad, ajna'nın normalde sahasrara ile ilişkilendirilen alan olan başın tepesinde bulunduğunu belirtir.

Bu en ayrıntılı metin, Yoga-shikka Upanishad, sahasrara'dan bahsedilmiyor, ancak Yoga Chudamani Upanishad'da atıfta bulunuluyor:

> Başın tepesinde (Brahman Kapısı) veya
> Mahabatin'de bin tane taç yaprak vardır.
>
> - cilt 6

Upanishad'larda çakra uyanışıyla ilgili gerçek duyumların ayrıntılı, sistematik bir açıklaması bulunmaz. Ancak Yoga Chudamani Upanishad şunları kaydeder:

> Bir ışık diskini göbek deliğinde bir mücevher gibi
> algılayan kişi, yogayı bilir. Şimşek gibi altın bir ışıkla
> yanıp söner.
>
> - v. 9

Göbek kortunda algılanan parlak bir diskin bu açıklaması, aktive olmuş bir manipura çakrasının aurasının gerçek görünümüne yanıt verir. Çağlar boyunca hem Doğulu hem de Batılı sayısız yogi tarafından duyu dışı algı yoluyla gözlemlenmiştir.

Yoga-shikka *Upanişad* muladhara, anahata ve vishuddhi çakralarla ilişkili psişik sesleri şu şekilde tanımlar:

> Sanki küçücük bir tohumdan bir filiz fışkırıyormuş gibi bir ses (muladhara çakrasında kundalini shakti) yükselir. Yogi her şeyi zekice yaptığını bilir. Bu şekilde gerçek bir yogi ortaya çıkar.
>
> - v. 3

> Alçak sesler (ghosa) ve yüksek sesler (garja), şimşekli bir fırtına gibi, shakti'nin bulunduğu kalpte tezahür eder.
>
> - v. 4

> Sonra nefes yoluyla ve musiki gamı olarak bilinen şey vasıtasıyla, dudakların ve dilin damak ve dişlerle ilgili danslarındaki ritmiyle vaikhan (evrensel saf ses) ortaya çıkar.
>
> - v. 5

> Değişken niteliklerdeki sesler, Ksha'nın aralığı boyunca ilk A'dan kendini gösterir. Bu seslerden, her heceden, bu hecelerden her kelime doğar.
>
> - cilt 6

Biraz yorumlamak gerekirse, kundalini shakti, sanki bir filizleniyormuş gibi, normalde duyulmayan bir sesi tezahür ettirme gücüne sahiptir.

tohum. Bu ses ilk olarak muladhara çakrasında ortaya çıkar. Shakti anahataya ulaştığında, basiret yeteneği olan kişiler tarafından ipeksi bir perdeden duyulan bir ses veya derin bir vadide yankı olarak algılanır. Bu, eski zamanlardan birçok gelenekte kaydedilmiş olan yaygın bir psişik deneyimdir. Kundalini shakti boğazdaki vishuddhi çakraya ulaştığında, ses geleneksel şekilde ses telleri aracılığıyla tezahür ettirilebilir.

Ayrıntılı pasajların eksikliğinden dolayı Upanişadlarda anlatılan çakralar üzerinde daha fazla durmayacağız. Geleneksel ve modern kaynaklarda kayıtlı çakraların daha geniş hesapları ileriki bölümlerde sunulacak ve karşılaştırılacaktır. Çakralar, çağlar boyunca siddhileri (olağanüstü güçler) mükemmelleştirenler tarafından doğrudan deneyimlenmiştir. Göreceğimiz gibi, bu deneyimlerin ana yönleri hakkında evrensel bir anlaşma vardır.

Şimdi Upanişadlardaki nadiler hakkındaki pasajlara dönelim. Vücutta bulunan nadilerin sayısı hakkında genel bir fikir birliği yoktur: 1.000'den 350.000'e kadar rakamlardan söz edilmektedir. Bununla birlikte, en sık görünen sayı 72.000'dir. Bunlardan on, on dört veya on beş - metne bağlı olarak - en önemli olarak kabul edilir.

Tablo I, yedi farklı yoga metninde açıklanan nadileri göstermektedir: bu bölümde tartışılan dört Upanishad, Bölüm VI'da sunulan Shatchakra-nirupana ve Gorakshashatakam ve bir başka metin.

Gördüğünüz gibi, açıklamalar hem ayrıntılarda hem de ayrıntı derecesinde önemli ölçüde farklılık gösterir. Ayrıca, yalnızca uç noktalar ve genel akış yönleri numaralandırılmıştır. Yalnızca bu tanımlamalardan yola çıkarak nadilerin gerçek yollarını belirlemek zor bir iştir ve sonuç olarak birçok farklı yorum ortaya çıkmıştır.

Bazı yoga öğretmenleri ve araştırmacıları, nadilerin süptil maddeden oluştuğu için nadilerin astral bedenin içsel bir öğesi olduğunu ileri sürerler. Diğer araştırmacılar, nadilerin kardiyo-vasküler ile aynı olduğunu iddia ediyor.

Tablo 1: Nadi'nin Akışının Açıklaması

	abala D arshana u panişad	yoga C udamani U paniahad	Yoga - şikka u panişad	git rakahashata
1. sushumna	Yukarı en omurga , ile üst en kafa	içinde en orta	içinde en orta , B rahmanadi	içinde en orta
2. ben de	Açık en ayrıldı Sushumna'nın, onun ağız üzerinde B rahmarandhra ; sona erer içinde en ayrıldı burun deliği	Açık en ayrıldı	Açık en solunda sushumna itibaren en "göbek teker ", akan karşı en in kökü en göbek ile katılmak ilamba	Açık o ayrıldı
3. P ingala	Açık doğru sol sağ Sushumna, B onun ağız üzerinde rahmandhra	Açık en Sağ	Açık doğru sol sağ sushumna itibaren en "göbek teker ' akan karşı en in kökü göbek deliği katılmak en ilamba	Açık en Sağ
4. G andhari	Arka ben de. bir tarafa . bitirme en kenar of the sol göz	o ayrıldı göz	itibaren "göbek teker " ile göz	Bitirme içinde o sol göz
5. H astijihva	Arka ben de, ile bir yan , bitirme en tipofleft ayak başparmağı	o Sağ göz	ondan "göbek teker " ile göz	Bitirme içinde o Sağ göz
6. P uşa	İtibaren arka P ingala. yukarı bir yan sol sağ itto en Sağ göz	o Sağ kulak	itibaren "göbek teker " ile kulak	içinde o Sağ kulak
7.Y aşaşvini	Açık bir yan sol sağ P ingala arasında P uşa ve sararasvati, bitirme de bahşiş sol sağ büyük ayak parmağı	o sol kulak		içinde en ayrıldı kulak
8 . bir lambusa	Ben K ve andasthanasrourdingan ed ius	o ağız	ondan "göbek çarkı" kulak	Bitirme de o ağız
9. kuhu	Birde yan sol sağ sushumna bulunan içinde yay şekilli eğri Su ushumnathenadi'den ve ra ka , önce sonlandırmak koğuş, sonra için aşağı akar de doğru kenar burun	o cinsel organlar	F düşük aşağıdan göbek deliği boşaltmak kirlilikler	Bitirme içinde en penis
10. S hankhini	Arasında C andhari ve Sa ra - swati. biten e r soldaki	muladhara	boğaz, beslenme nakletmek Kafa	içinde tenüs , yani, içinde muladhara
1 1 . S arasvati	Birde Sushumna'nın yan akan tarafı, yukarı	-	Bitirme de en ipucu en dil	-
12. V aruni	Arasında Y aşaşvini ve Kuhu	-	F düşük aşağı itibaren göbek ile iletmek dışkı	-
13, P ayasvjni	Bitirme de en kenar of the sağ kulak	-	-	-
14. S hura	-	-	İtibaren en "göbek teker " ile arasında kaşlar	-
15. V isvodari	Arasında kuhu ve H astijihva. bulunan içeri kadasthana	-	İtibaren en göbek. alın dört çeşitler sol sağ beslenme	-
1 6 . S aumya	-	-	-	-
17. Vajra	-	-	-	-
18. C itrini	-	-	-	-
19. O diğerleri	jihva da dersler yukarı		aka içecekler su an tek tek nedenler hapşırma ve toplar balgam ile boğaz ; C itra argesemen'e doğru aşağı itibaren o göbek akar.	
Notlar	Kök tümünden nadis , K andas daha fazla dar dokuz parmak genişliği üstünde en smuladha ra çakra ve en merkez ofitis en göbek. o nadiler ayrılmak K andasthanaver yatay olarak ve olarak .		Güzel V ilamba nadi aranan dar etrafında en göbek. o nadiler kaynaklanmak orada ve akış yatay olarak ve dikey ly . BT adlandırılan en "göbek çarkı" ve benziyor bir yumurtası.	

Siddhaaiddhantapaddhati	**Şandilya**Upanişad	**Shatcakra-Ninipana**	Mer idianlar**(geçici)**
Damakta Branmarandhra'ya kadar	Anüsün arkasında başa kadar ve Branmarandhra ile biten	Kanda'nın ortasından başa kadar	Vali damar meridyeni (üst dudaktan perineye kadar)
Burun deliklerinde biten	Sushumna'nın solunda	Solunda Sushumna	Mesane meridyeninin ikinci satırı (Metindeki açıklamaya bakınız)
Burun deliklerinde biten	Sushumna'nın sağında, yolun sonuna kadar sağ burun deliği	Sağında Sushumna	İdrar kesesinin ikinci hattı meridyen
İki kulakta biten	İda'nın arkasından, sol gözde biten	-	Mesane meridyeninin üçüncü çizgisi
İki kulakta biten	-	-	Mesane meridyeninin ilk çizgisi (solda)
İki gözde bitiyor	Pingala'nın arkasından Gandhari ve Sarasvati arasında. sağ kulakta ve parmak uçlarında biten	-	Mesane meridyeninin üçüncü çizgisi (sağda) Mesane meridyeninin ilk çizgisi (sağda)
-	Bademcikler aracılığıyla anüsün kökünden yukarı ve aşağı doğru koşma	-	Gebelik damarı meridyen (perineden ağza)
anüs	Sushumna'nın yanında. penisin sonuna kadar koşmak		Karaciğer meridyeni (ayak başparmağının ucundan göze, penis ve burun içinden geçerek)(?)
Penisin sonunda	Sağ kulağın ucuna doğru koşmak	Sahasrara'nın altında, sushumna veya destekler. sapı boynunun üstünde	böbrek meridyeni
Ağzın köşesinde	Sushumna'nın arkasında, dilin ucuna kadar Yashasvini ve Kuhu arasında uzanmak, Kundahni'nin yukarısındaki ve aşağısındaki tüm bölümlere ulaşmak	-	Dalak meridyeni (?)
-	Pusha ile arasında sarasvati	-	Safra kesesi meridyeni (metindeki açıklamaya bakın)
-	-	-	-
_•	_	- _ Sushumna'nın İçinde	mide meridyeni
-	Parmak uçlarına kadar		-
-	-	Vajra'nın içinde	

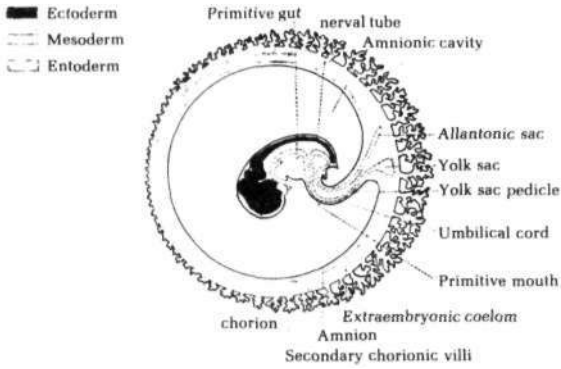
ve sinir sistemleri. Giriş bölümünde belirtildiği gibi, ikinci teori ilk başta makul gelebilir, çünkü sushumna nadi yüzeysel olarak omuriliğin merkezi kanalına ve ida ve pingala nadis sempatik sinir gövdelerine karşılık geliyor gibi görünmektedir. Ancak bu teori, nadilerin geleneksel tanımlarıyla gerçekçi bir örtüşme göstermez. Örneğin, *Cebala*Darshana Upanishad, ida'nın muladhara'da başladığını, sushumna'nın sol tarafında yukarı çıktığını ve sol burun deliğinde sona erdiğini belirtir. Aslında, omurganın her iki yanında bulunan sempatik sinir saplarının üst uçları, burun deliklerinin yakınında herhangi bir yerde sonlanmaz.

Benzer şekilde, sushumna, muhtemelen omurganın merkezi kanalında yer alsa da, sinirin kendisi ile aynı olamaz. Tüm nadilerin, göbek çevresinde ortalanmış küresel bir bölge olan kandasthana'dan kaynaklandığı söylenir. Oradan, diğer nadiler sushum na'nın her tarafında - sağ ve sol, ön ve arka - yolları takip eder. Bazıları gözlerde veya kulaklarda, bazıları genital veya perineal bölgede, bazıları ise ağız veya dilde sonlanır. Bu fikirler, beyni ve omuriliği sinir sistemi olarak gören Batılı tıp bilgisi ile çelişmektedir.

Embriyoloji açısından da göbek ile sinir sisteminin oluşumunun ilişkili olmadığı açıktır. Göbek ve çevresindeki organlar endoderm ve mezodermden gelişir. Örneğin şu anatomik yapıların bağ dokuları mezodermden gelişir: böbrekler, böbrek üstü bezleri, cinsel bezler, rahim tüpleri, rahim, vajina, notokord, destekleyici yapılar (geniş anlamda kemik, kıkırdak ve bağ dokusu), dentin, kalp, kan damarları, lenf damarları, lenf düğümleri, hemolenf düğümleri, dalak, çizgili kaslar, düz kaslar vb . Diğer yandan ektodermden merkezi sinir sistemi gelişir. Bu nedenle, embriyonik aşamada bile göbek ve sinir sistemi yakından ilişkili değildir. Bu kanıt beni inandırıyor

nadiler sinir sistemi ile aynı değildir.

Hastalığa Duyarlılığın İstatistiksel Şeması



Göbek Kordonu Modeli. Amniyon Boşluğu vb. (Broman)

- Dr. Takamichi Tsuzaki tarafından İnsan Genetiğinden alınmıştır -

Bazı araştırmacılar, kaba ve ince olmak üzere iki tür nadi öne sürerek bu çelişkileri çözmeye çalışırlar. İlkinin fiziksel bedenin sinir ve damar sistemlerine karşılık geldiği söylenirken, ikincisi süptil maddeden oluşur ve astral bedene aittir. Bunu makul bir görüş olarak görüyorum.

Bununla birlikte, başka bir olasılık, Çin tıbbının nadileri ve meridyenleri arasında yakın bir ilişki olduğunu varsaymaktır. Bir sonraki bölümde, nadilerin geleneksel tanımını akupunktur meridyenlerininkilerle karşılaştırarak bu hipotezi inceleyeceğiz.

Yukarıda belirtildiği gibi, Upanişadlar nadilerin göbekten kaynaklandığı konusunda hemfikirdir. Örneğin, Shri'de *Cebala* Darshana Upanishad, kandasthana'nın göbek deliği ile muladhara çakranın dokuz parmak (18-20 cm.) üzerinde olduğu söylenir. Buradan, nadiler her yöne yayıldı (bkz. Tablo 1). Yoga-shikka Upanishad, "burada (göbekte) nadiler başlar, bazıları dikey, diğerleri yatay olarak akar. Buna 'göbek çarkı' (manipura çakra) denir ve bir yumurta şeklindedir" diyerek bunu doğrular.

Aslında, Çin meridyen teorisi bu anlayışla mükemmel bir uyum içindedir. Meridyen ağının, göbek ile sternumun alt kısmı arasında ortada yer alan chukan (chung-wan, CV12) noktasından kaynaklandığı söylenir. "Kan" kelimesi "mide" anlamına gelir ve aslında akupunkturda üç "kan" noktası vardır: üst, orta ve alt. Bunlar*şakacı*(shang-wan, CV13, 3-4 cm. midsternal çizgide sternumun alt kısmının altında);*chukan,* yukarıda belirtilen ve gekan (hsia-wan CV10, göbeğin 3-4 cm. üstünde). Bu üçünden chukan ve gekan, manipura çakra ve kandasthana'nın çevresi içindedir.

Nadiler gibi, akupunktur meridyenleri de hayati enerjinin dolaşımı için kanallar olarak kabul edilir. Meridyenlerin varlığını doğrulamak ve enerji akışının yönünü belirlemek için elektrofizyolojik deneyler yapılmıştır. Bu deneylerin sonuçları, meridyenlerin sinir sisteminden oldukça farklı enerji kanalları olduğunu göstermektedir; vücudun bağ dokusu boyunca yayılan bir ağ oluşturduklarını; ve vücut sıvısı ile dolu olduklarını. Bu son açıdan da meridyenler Upanişadlarda tanımlanan nadilere tekabül ediyor gibi görünüyor. Örneğin, *Çandogya* Upanishad, kaba nadilerin (fiziksel bedeninkiler) güneş ışınlarından sorumlu bir vücut sıvısı ile doldurulduğunu belirtir.

Nadi ve meridyenlerin sayısı benzer olabilir. On iki sıradan ve sekiz olağanüstü meridyen olmasına rağmen, çok sayıda küçük meridyenin de var olduğu söylenir. Bütün bunlar sayıldığında, meridyenlerin toplam sayısının, genellikle nadilerle ilişkilendirilen rakam olan 72.000'e ulaşması oldukça olasıdır.

Nadiler ve meridyenler, hem fizyolojik hem de psikolojik olarak işlev görmeleri bakımından da benzerdir. Yaygın Japonca kullanımında, kelime*ki,*meridyenler boyunca akan enerjiyi belirtmek için kullanılır, ayrıca hem fiziksel hem de duygusal veya zihinsel enerjinin diğer türlerine atıfta bulunabilir. Üstelik,*ki*enerji zihinsel olarak kişinin kendi içinde yönlendirilebilir

vücut, hem de fiziksel olarak iğne stimülasyonu ile. Uzman akupunktur uzmanlarının, zihinsel konsantrasyon halindeyken ki'nin hareketini sezgisel olarak algıladıkları söylenir. Benzer şekilde, nadilerden akan prana, fizyolojik sistemi doğrudan uyaran asanalar ve pranayama gibi egzersizlerin yanı sıra çeşitli meditasyon teknikleriyle zihinsel olarak yönlendirilebilir. Genellikle kaba ve sübtil nadiler arasında yapılan ayrım, bu enerji akışının ikili fizyolojik ve psikolojik doğasına da tanıklık eder.

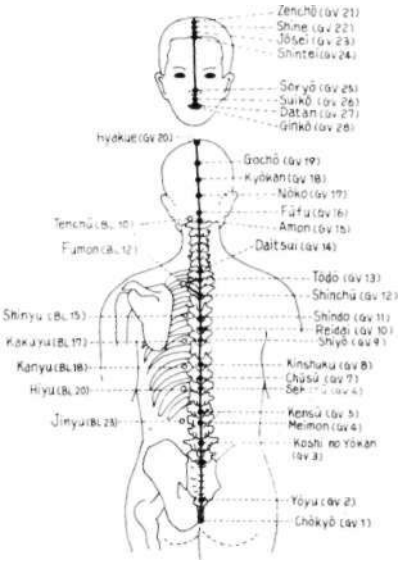
Şimdi ana nadileri ana meridyenler ile karşılaştırmalı çalışma yoluyla ilişkilendirmeye çalışacağız. İlk önce üç "büyük nadi" - sushumna, ida ve pingala - ve bazı ana meridyenler arasındaki ilişkiyi inceleyeceğiz.

Sushumna Nadi

Tablo I'de gösterildiği gibi, sushumna veya Brahman nadi, omurgayı takip eden bir kanaldır. Başlangıç noktasının açıklamaları tamamen tutarlı değildir. Shandilya Upanishad, muladhara çakrasında başladığını belirtirken,*Shat-çakra-*nirupana, kandasthana'dan kaynaklandığını söylüyor. Chhandogya'ya göre*Upanişad,*sushumna nadi kalpte başlar. Bununla birlikte, çoğu yoga kutsal kitabı ve diğer Upanishads, muladhara'nın başlangıç noktası olduğu konusunda hemfikir görünüyor. Son nokta her zaman, prana ve kundalini shakti'nin girip çıktığı söylenen başın tepesindeki Brahman Kapısı olarak tanımlanır.

Çin tıp teorisinde, vali damarı meridyeni olarak bilinen ve sushumnaya çok yakın bir şekilde karşılık geldiği görülen büyük bir "olağandışı" meridyen vardır. İşlevinin altı yang meridyeninin genel yönetimi olduğu söylenir. Kuyruk sokumunun ucunda (muladhara çakranın yaklaşık konumu) başlar, sırtın ortasından başın tepesine doğru ilerler ve sonlanır.

Vali Gemi Meridyeni (GV)



üst dudak. Ki enerjisinin bu meridyende bir göldeki su gibi depolandığı söylenir: ki'nin on iki sıradan meridyen boyunca akışı, hayati enerjiyi çeşitli organ ve dokulara dağıtan nehirlere benzetilir. Belirli bir organda veya vücudun bir bölümünde (hastalık veya başka bir arıza nedeniyle) enerji dengesizliği veya yetersiz ki durumunda, vali damar meridyeninde depolanan enerji, ilgili sıradan meridyenlerdeki akışı desteklemek için harekete geçirilir. Bu gibi durumlarda, depolanan enerji genellikle aşağı doğru akar. Aynı şekilde, sushumnadaki normal enerji akışının aşağı yönde olduğu söylenir. Bunlar, bu iki ana enerji kanalının karşılık geldiğine inanmamı sağlayan bazı yönleri.

Tantra yoga ve Taocu meditasyonun iki geleneği içinde yakın bir yazışmayı öneren benzer manevi uygulamalar da vardır. Tantrik yoganın birçoğunda

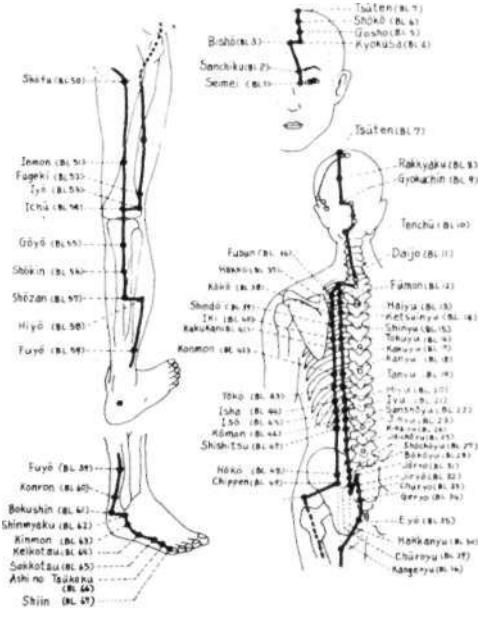
Kundalini shakti, çeşitli nefes alma ve görselleştirme teknikleri kullanılarak muladhara çakradan yukarıya, ajna çakraya veya Brahman Kapısına yönlendirilir. Shoshuten (bazen "Işık Dolaşımı" olarak da adlandırılır) olarak bilinen Taocu uygulamada, ki enerjisi, vali damarı meridyeni boyunca kuyruk sokumunun ucundan başın tepesine yükseltilir. Her iki durumda da, bu fizyolojik enerji daha yüksek psikolojik veya ruhsal enerjiye (yoga geleneğinde ojas olarak bilinir) yüceltilir. Bu nedenle, sushumna ve vali gemi meridyeninin kendi geleneklerinin manevi uygulamalarında işlevleri yüksek derecede uygunluk gösterir.

Ida ve Pingala Nadis

Birçok yogi, guru ve Batılı araştırmacı, ida ve pingala'nın muladhara'da başladığını ve sushumna etrafında ajna'ya kadar spiral çizdiğini ve yol boyunca her çakrada kesiştiğini öğretir. İda'nın muladharanın sol tarafından başladığı, ajna'ya giderken sol burun deliğinden geçtiği söylenir; pingala sağ taraftan başlar ve sağ burun deliğinden geçer (bazen bu iki nadinin burun deliklerinde bittiği söylenir). Bu iki nadinin, kesişen nadilere yapısal bir benzerlik nedeniyle omuriliği saran bir çift sempatik sinir gövdesine karşılık gelebileceği öne sürülmüştür. Bununla birlikte, Tablo I'de listelenen yedi geleneksel kaynaktan hiçbiri ida ve pingala'yı kesişen olarak tanımlamaz. Shri*Jabala Darshana Upanishad*bu iki nadi'nin muladhara çakrasını ve içindeki Brahma düğümünü ağızlarıyla kapattığını kaydeder. İda'nın sushumna'nın solunda, pingala'nın ise sağda yer aldığı söylenir. Yoga-shikka Upanishad, bunların muladhara'dan ziyade göbek çarkından (kandasthana) kaynaklandığını belirtir, ancak sushumna'nın iki tarafında yattıklarını kabul eder. Genel olarak, antik ve modern kaynakların çoğu, ida ve pingala nadilerin kökeninin M.Ö.

muladhara çakra ve sushumna'nın sırasıyla sol ve sağ taraflarında uzanır. Sadece Shandilya Upanishad ve Shri *Jabala Darshana Upanishad*burun deliklerinde sonlandıklarını belirtin; düz mü yoksa kesişen çizgilerde mi çalıştıkları belirtilmemiştir.

İdrar Mesane Meridyeni (BL)



Aşağıdaki nedenlerle ida ve pingala nadilerin sushumna'nın yanında düz çizgiler halinde aktığı ve mesane meridyeninin ikinci çizgilerine karşılık geldiği sonucuna vardım. Vücudun her iki yanında bu meridyen burun köprüsünün yakınında başlar, başın üzerinden akar, içeri girer ve başın arkasından çıkar. Daha sonra iki kola ayrılır: genellikle üçüncü olarak adlandırılan bir çizgi, yaklaşık 9 cm geriye doğru uzanır. omurgadan bacağın arkası boyunca geçer ve beşinci ayak parmağında sona erer; ikinci çizgi arkadan yaklaşık 4,5 cm geçer. omurgadan, belden geçerek

bölge idrar kesesinin kendisine. Bu ikinci çizgi boyunca yer alan, her birinin belirli bir organın durumunu yansıttığı söylenen yu ("ilişkili") noktalarıdır. Bir organ için yu noktası, meridyenler ile omurganın ilgili bölümünde o organı kontrol eden otonom sinirlerin buluşma noktasıdır. Bu nedenle, yu noktaları aynı anda ilişkili otonom sinirlerin ve ilgili meridyenlerin durumunu yansıtır.Örneğin, midenin yu noktasındaki akupunktur tedavisi (iyu veya wei-shu, BL21, mide için mesane meridyenindeki ilişkili nokta), aynı anda midenin, mide meridyenlerinin ve omurilik sinirlerinin durumunu etkiler. mide fonksiyonlarını kontrol eder. İda ve pingala nadis gibi - sadece sushumnadan sonra ikinci önemdedir - mesane meridyeninin bu ikincil hatları son derece önemlidir ve akupunktur tedavisinde büyük sıklıkla kullanılır. Bu nedenle onların bu iki nadiye tekabül ettiği sonucuna vardım.

Kaynaklarımızda uzuvlarda yer alan nadilerden pek bahsedilmemesi dikkat çekicidir. Elbette bunlar vücudun yaşam enerjisinin kanalları ise, uçlara kadar uzanmaları gerekir. Bu alanlardaki akupunktur meridyenleri açıkça tanımlanmıştır. Ancak, yoga metinlerinde anlatıldığı gibi, gövde ve kafa içindeki aşağıdaki nadileri analiz etmekle yetinmek zorunda kalacağız.

Gandhari Nadi

Yedi kaynağımızdan altısına göre, gandhan nadi ida nadi'nin yanında ve arkasında akar ve sol gözde son bulur. (Sadece Siddhasiddhantapaddhati kulaklarda bittiğini iddia eder.) Bu nedenle vücudun sol tarafında mesane meridyeninin üçüncü çizgisine karşılık gelebilir. Bunun gerekçesi aşağıda tartışılacaktır

iki bölüm. Bu meridyenin ilk çizgisi (şekle bakınız) yaklaşık 1,5 cm'dir. omurganın her iki tarafında; ikinci ve üçüncü çizgiler yaklaşık 4,5 cm uzanır. ve 9cm. sırasıyla uzağa. Bu üç çizgi, kalçalara kadar omurgaya paralel uzanır.

Hastijihva Nadi

Shri Jabala'ya göre*Darşana Upanişad,*hastijihva nadi de sol ayak başparmağının ucunda sona eren ida nadi'nin yanında ve arkasında yer alır. Diğer kaynaklar sağ gözde veya kulakta sonlandığını belirtmektedir. Akupunktur teorisinde, sadece karaciğer ve dalak meridyenlerinin ayak başparmağında sonlandığı bilinmektedir, ancak bunlar vücudun ön tarafı boyunca akarlar ve sonuç olarak bu nadi'ye karşılık gelemezler. Aslında, sadece mesane meridyeninin omurgaya paralel uzanan dalları vardır. Bazı kaynakların iddia ettiği gibi hastijihva nadi gerçekten gözlerde (mesane meridyeninin başladığı yerde) bitiyorsa, o zaman bu satırlardan birine karşılık gelebilir. Ama bu hangi satır? Bence sebeplerden dolayı ilk satırdır. sonraki bölümde verilmiştir.

Shri Jabala Darshana Upanishad'ın gandhari ve hastijihva'yı ida'nın lateraline, muhtemelen sol tarafa, pusha ve yashasvini nadis'in (aşağıda açıklanmıştır) aynı anda sağdaki pingala ile ilişkili olarak yerleştirdiğine dikkat etmek önemlidir. Ayrıca, hastijihva ve yashasvini'nin her ikisi de sol ayak başparmağında sonlanan olarak tanımlanır; pusha ve gandhari'nin uç noktalarından söz edilmez. Bu nedenle, bu son iki grubun tamamlayıcı sol-sağ çiftleri oluşturduğu sonucuna varılabilir.

*buY*aşaşvini*Nadi*

Yashasvini nadi, pusha (pingalanın arkasında, sağ göze kadar uzanır) ve sarasvati nadis arasında pingalanın bir tarafında yer alır. Sarasvati'nin bir tarafında yalan söylediği söylenir.

sushumna, ancak hangi taraf belirtilmemiş. Ancak shankhini nadi'nin sarasvati ve gandhan (sushumna'nın solunda) arasında yer aldığı söylendiği için, sarasvaii de muhtemelen soldadır. Öyleyse, pusha (sushumna'nın sağ tarafında) ve sarasvati (solda) arasında yer alan yashavini'nin, sushumna yolunun arka orta çizgisine daha yakın olması gerekir.

Bu nedenle, yashasvini'nin, her ikisi de sağda olmak üzere, mesane meridyeninin ilk satırına ve pusha'nın üçüncü satırına karşılık geldiği sonucuna varılabilir. Solda, yashasvini ile bir çift oluşturan hastijihva ilk satırdır ve pusha ile eşleştirilmiş gandhan üçüncü satırdır.

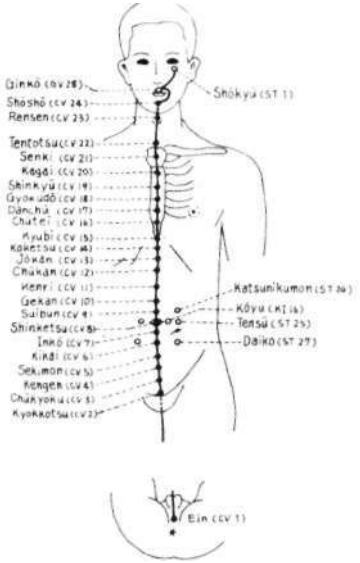
Daha önce bahsedildiği gibi, sadece dalak ve karaciğer meridyenleri ayak başparmağı ile bağlantı kurar - Shri Jabala Darshana Upanishad'a göre hastijihva ve yashasvini nadilerin son noktası - ama onlar sırt boyunca koşmazlar. Ancak bu nadilere başka açılardan tekabül eden mesane meridyeni küçük ayak parmağında son bulur. Nadilerin uzuvlardaki yollarına ilişkin genel detay eksikliği hesaba katıldığında, bu nadileri mesane meridyenlerinin çeşitli dalları ile eşleştirmenin mantıksız olmadığını düşünüyorum. Bu durumda, belki de aslında büyük değil, küçük ayak parmağında sonlanırlar.

Alambusa Nadi

Shri Jabala Darshana Upanishad'a göre alambusa nadi anüsten Kandasthana'ya kadar uzanır (manipura çakrasını geçer); Shandilya Upanishad, bademcikler boyunca yukarı doğru hareket ettiğini ekliyor. Yoga Cudamani Upanishad ve Gorakshashatakam ağızda sona erdiğini belirtirken, Yoga-shikka Upanishad kulağa devam ettiğini iddia eder.

Akupunktur teorisinde, on dört ana meridyenden yalnızca gebe kalma damarı meridyeni anal bölgede başlar ve ön orta hat boyunca ağza doğru uzanır. İçerdeler

gebe kalma Gemi Meridyen ICV)

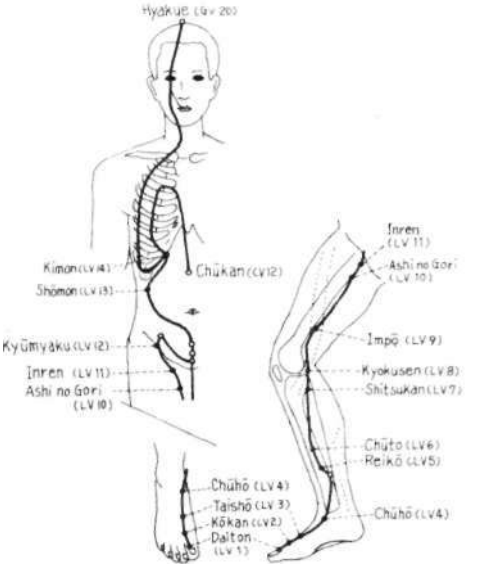


Yang vali damarı meridyeninin (daha önce sushumnaya karşılık geldiği gösterilmiştir) aynı kökten gelen bu kavram damarı meridyeni, tüm yin meridyenleri için merkezi bağlantı kanalı olarak hayati bir rol oynar. Alambusa nadi, yoga teorisindeki en önemli üç nadi (sushumna, ida ve pingala) arasında sayılmasa da, konumu kesinlikle gebe kalma aracı meridyenine güçlü bir uygunluk gösterir.

Kuhu*Nadi*

Yine, Shri'ye göre*Cebala*Upanishad ve Shandilya Upanishad, kuhu nadi"nin sushumna'nın yanına uzandığı varsayılır. İlki ayrıca sushumna ile raka arasındaki yay şeklindeki alanda (muhtemelen farenksin yakınında; aşağıya bakın) başladığını, aşağı doğru gittiğini ve daha sonra burun ucunda sona erecek kadar Bu hesap, nadi'nin sushumna'nın arka tarafında ona paralel olmaktan ziyade ön tarafında yattığını ima ediyor gibi görünüyor.

Karaciğer Meridyeni (LV)



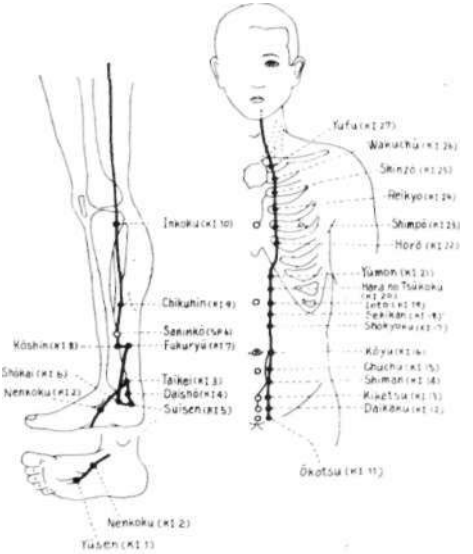
Öte yandan, diğer Upanişadlar,*Şandilya*Örneğin, kuhu nadi'nin cinsel organlarda bittiğini belirtin. Vücudun ön kısmında bulunan ve cinsel organlardan geçen akupunktur meridyeni karaciğer meridyenidir: ayak başparmağının ucundan başlar, bacağın orta kısmından yukarıya doğru genital bölgeye doğru ilerler, yan tarafına doğru kavisli bir yol izler. ön orta çizgi ve daha sonra boğaz ve gözlerden geçerek başın tepesine ulaşır. Bu Upanishad açıklamaları izlenirse, kuhu nadi'nin karaciğer meridyenine karşılık geldiği makul bir şekilde varsayılabilir. Elbette bu kaynaklarda bacak boyunca bir yol tarif edilmez, ancak daha önce de belirttiğimiz gibi, nadilerin uzuvlardaki yolları genellikle tarif edilmez.

Shankhini*Nadi*

Shankhini nadi'nin Tablo I'de kaydedilen açıklamaları, onun en önemli noktasının boğazda olduğunu, muladhara çakra, anüs ve penis ile bağlantılı olduğunu ve bunun

kulakta biter. Bu, küçük parmağın ucundan başlayan, bacağın medial tarafından kasık bölgesinden geçen ve daha sonra orta çizginin bir tarafına hafifçe uzanan böbrek meridyeninin seyrine tekabül ediyor gibi görünüyor. boğaz, dilin kökünde sona erer. (İkinci bir dal böbreği kasık bölgesindeki ana meridyen hattına bağlar.) Ek olarak, böbrek meridyenindeki anormallik genellikle kulak rahatsızlıklarıyla ilişkilidir, bu gerçek, Shankhini nadi'nin kulaklarla olan ünlü bağlantısını açıklayabilir.

Böbrek Meridyeni (KI)



Ancak şunu belirtmeliyiz ki Shri*Jabala Darshana Upanishad* Shankhini'nin gandhan (bir tarafta ida'nın arkasında) ve sarasvati (muhtemelen sushumna'nın solunda) arasında uzandığını belirtir. Shankhini aslında sırtın sol tarafında yer alıyorsa, böbrek meridyenine karşılık gelemez, çünkü orada sadece idrar kesesi meridyeni bulunur.

Tablo I'in gösterdiği gibi, en ayrıntılı iki kaynağımız - Shri*Jabala Darshana Upanishad*ve Shandilya Upanishad - beklenmedik bir şekilde çok sayıda nadiyi sırtlarında uzanmış olarak tanımlar,

sushumna, ida veya pingala ile paraleldir. Bu tanımlar harfi harfine alınırsa, bu nadilerin hepsinin idrar kesesi meridyeninin (sırtın her iki yanında üçer tane olan) çeşitli dallarına tekabül ettiği sonucuna varılmalıdır. Burada nadileri ve meridyenleri eşleştirme çabalarımızda büyük zorluklarla karşılaşıyoruz, bu zorluklar büyük ölçüde nadi tanımlarının kıtlığı ve belirsizliğinden dolayıdır. Belki de nadilerin çoğu sushumna, ida ve pingala ile ilgili olarak tanımlanmıştır, çünkü bunlar en yaygın olarak bilinen ve tanımlanabilir referans noktalarıdır.Ancak aklıma başka önemli bir sebep geliyor. Nadiler, başlangıçta, insanlarda nadiren sıradan görme derecesine kadar geliştirilen duyu dışı algı yoluyla tanımlandı. Bu şekilde gözlemlendiğinde, nadiler genellikle çizgiler veya ışık bantları şeklinde görünür. Bu nedenle, belirli bir nadi'nin sushumna, ida veya pingalanın hangi tarafında yattığını tanımanın ötesinde, eskilerin tam olarak yerini belirlemeleri zor olabilir.

Dalak Pankreas Meridyeni (SP)

Sarasvati Nadi

Sarasvati nadi'nin dil veya ağızda sonlanmak üzere sushumna'nın bir tarafından yukarı doğru aktığı söylenir. Sadece Shandilya *Upanişad* sushumna'nın arkasında olduğunu belirtir. Bu nadi gerçekten sushumnanın ön tarafında yer alıyorsa, muhtemelen dalak meridyenine yanıt verir. Dalak meridyeni ayak başparmağının ucundan başlar, bacağın medialinden yukarı çıkar ve mide yoluyla dalakta dolaştığı karına girer. Daha sonra diyaframa nüfuz eder, göğüs ve boğazdan yükselir ve sonunda dilin köküne dağılır.

Varuni Nadi

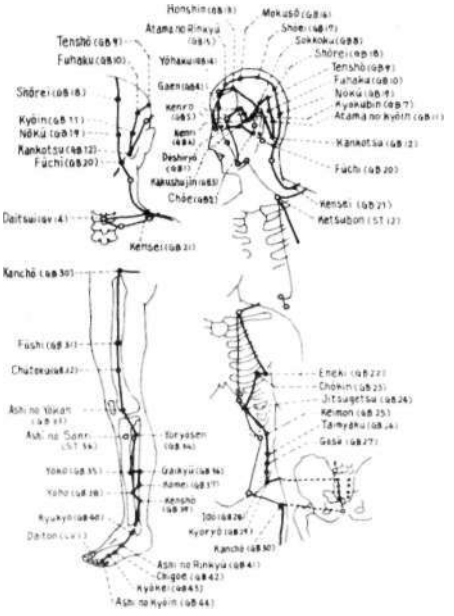
Bu nadi'nin çeşitli açıklamaları verilmiştir. Bir kaynak, onun yashasvini ve kuhu nadis arasında aşağıya doğru aktığını, kundalini'nin üstündeki ve altındaki tüm alanları kapladığını söylüyor. Bir diğeri, atılım sürecini teşvik etmek için göbekten aşağı aktığını söylüyor. Her iki durumda da, bu nadi, alt karın fonksiyonları ile ilgili görünmektedir.

Yoga-shikka'ya göre *Upanişad*, varum nadi'nin kendisi dışkı taşır; bu, onun kalın bağırsak, kolon, rektum ve anüsü içerdiğini ima eden bir ifadedir. Eğer bu doğruysa, nadi kaba bir fiziksel yapı olacaktır, ancak fiziksel enerjiyi ileten sinirler ve kan damarlarının geleneksel anlamında bir kaba nadi değil. Bu bir olasılık. Aslında, Ayur *Veda*, Tıp üzerine önemli bir Hindu kutsal kitabı, nadi terimini erkekte farklı kanala ve kadında rahim tüplerine atıfta bulunmak için kullanır. Ayrıca, Yogashikka *Upanişad* deferent kanal ve üretranın nadis olduğunu ve citra nadi'nin meni ileten ve boşaltan kanal olduğunu ima eder. Bu tanımların ışığında, kalın bağırsağın nadi olarak adlandırılması mümkündür. Eğer durum buysa, anlamlı bir bağlantı olduğuna inanmıyorum.

varum veya citra nadis ile akupunktur meridyenleri arasındaki yanıt.

Payasvini Nadi

Safra Kesesi Meridyen COB)



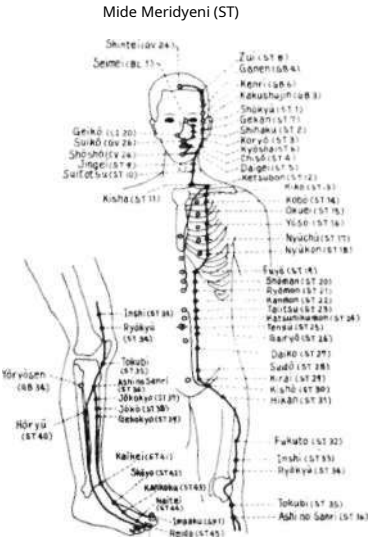
Shandilya Upanishad, payasvini nadi'nin pusha ve sarasvati nadiler arasında çalıştığını belirtir. Eğer pusha cor, daha önce tartışıldığı gibi sağ taraftaki mesane meridyeninin üçüncü çizgisine yanıt veriyorsa ve sarasvati cor vücudun önündeki dalak meridyenine yanıt veriyorsa, bu ikisi arasındaki nadi sağa karşılık gelmelidir. safra kesesi meridyeninin dalı. Shri Jabala Darshana'ya göre *Upanişad,* payasvini nadi sağ kulağın kenarında son bulur. Bu açıdan kulağa kadar uzanan safra kesesi meridyenine çok benzer. Bu nedenle, bu iki kanalın karşılık geldiğine inanıyorum. Safra kesesi meridyeni gözün dış köşesinde başlar, kafatasının yanından geçer - önce kulağın üstünde, sonra

onun etrafında - ve sonra, boyundan geçerek, gövdenin yan tarafı boyunca zikzak şeklinde aşağıya doğru, bel bölgesi ve son olarak dördüncü parmağın ucunda sonlanmak üzere bacağın dış kısmından aşağı doğru koşar.

Şura Nadi

Şura nadi'den sadece Yoga-shikka'da bahsedilir.*Upa-* nişad. Kısa açıklama, yalnızca göbek çarkından kaşların arasındaki noktaya kadar çalıştığını belirtir. Bu nokta, vali gemisi meridyeni üzerindedir, ancak gördüğümüz gibi, bu meridyen sushumna nadi'ye daha yakındır. Bu nedenle, şura nadiyi belirli bir meridyenle eşleştirmek zordur, ancak vali gemi meridyeninin bu belirli bölümüne atıfta bulunabilir.

Visvodari Nadi



Visvodari nadi'nin kuhu (geçici olarak karaciğer meridyenine karşılık gelir) ile aceleci arasında koştuğu söylenir.

jihva (sol taraftaki idrar kesesi meridyeninin ilk çizgisi). Kalça seviyesinde vücudun yatay bir kesitinden geçen akupunktur meridyenleri arasında mesane meridyeninin ikinci ve üçüncü hatları ile safra kesesi, dalak, mide ve böbrek meridyenleri arasında bulunur. yukarıda bahsedilen ikisi.

Shri Jabala Darshana Upanishad'a göre, visvodari nadi kandasthana'nın içinde bulunur ve Yogashikka Upanishad onun "dört çeşit besin" aldığını not eder. Kandasthana, sindirim sistemini kontrol eden çakra olan manipurayı çevreleyen alan olduğundan, bu ifadeler, bu nadi'nin mide ve diğer sindirim organları ile ilgili olduğunu düşündürür. Uygun meridyenlerden mide meridyeninin visvodari nadi'ye karşılık gelmesi daha olası görünmektedir.

*bu*kalan Nadi

Shat-çakra-nirupana'ya göre, vajra ve citrini nadiler sushumna nadi içinde bulunan daha ince kanallardır.

Daha önce bahsedildiği gibi, Yoga-shikka Upanishad'ın citra nadi tanımı, onu farklı kanal veya üreter ile özdeşleştiriyor gibi görünmektedir.

Yoga-shikka Upanishad'da anlatıldığı gibi raka nadi, "anında su içer, hapşırmaya neden olur ve balgam toplar." Bu nedenle, muhtemelen yemek borusu veya farinkse karşılık gelir.

Shri Jabala Dar shana Upanishad'da jihva adı verilen başka bir nadiden bahsedilir. Bununla birlikte, yalnızca "yukarı doğru aktığı" söylendiği için konumunu tam olarak tanımlamak imkansızdır.

Bu, nadiler ve meridyenler hakkındaki çalışmamızı tamamlar. Görüldüğü gibi yoga kaynaklarında ayrıntılı betimlemelerin olmaması, doğru yazışmaların yapılmasını zorlaştırmaktadır. İki sistemi ilişkilendirmeye yönelik bu girişimleri daha kesin hale getirmek için başka kaynak materyalleri toplamak niyetindeyim.

enerji sirkülasyonu. Ayrıca burada sunulan fikirleri doğrulamak için bilimsel deneyler yapmak niyetindeyim.

Yoga metinlerinde nadilerin geleneksel tanımları son derece kısa olsa da, çok daha ayrıntılı bilgilerin çağlar boyunca sözlü olarak aktarıldığına ve modern yogilerin nadiler ve işlevleri hakkında deneyimsel bilgiye sahip olduklarına inanıyorum. Aslında, önceki bölümlerde gördüğümüz gibi, yoga asanalarının ve mudralarının çoğu, hayati enerjinin dolaşımını etkili bir şekilde yeniden yönlendirerek, ilgili meridyenlerin işlevlerini güçlendirir. Başarılı yogilerin bu etkilerin tamamen farkında olduğuna inanıyorum.

Meridians in the Legs and Feet

Örneğin, Vajrasana'nın (Japonca "seiza" duruşu, bkz. Bölüm IV s. 107} iyi sindirimi teşvik ettiği yaygın olarak öğretilir. IV. Bölümde belirttiğim gibi, yoga otoritelerinin bu etki için hiçbir gerekçesi olmamasına rağmen, meridyen teorisi açısından kolayca açıklanabilir.Vajrasana'da oturduğunuzda, bacağın dizin altındaki medial ve lateral bölgeleri yere dokunur ve böylece uyarılır.

bu alanlar sindirim fonksiyonlarını kontrol eden alanlardır: yan bölgede mide ve safra kesesi meridyenleri ve medial bölgede dalak ve karaciğer meridyenleri. Zemine en çok baskı yapan bölge mide meridyeninde özellikle mide fonksiyonunu iyileştirmede etkili olduğu bilinen noktaları içerir: ashi no sanri (tsu san-li, ST36), jokokyo (shang-chu-su, ST37), joko (tiao-kou, ST38), gekokyo (hsia-chu-su, ST39) ve horyu (teng-akciğer, ST40).Ashi no sanri noktasının bir akupunktur iğnesi ile uyarılmasının midede peristaltik hareketi ve mide salgısını desteklediği deneysel olarak, radyografi ve diğer yollarla kanıtlanmıştır. Bana göre, yoga guruları, en azından deneyimsel olarak, bacak boyunca uzanan nadiler arasındaki bu bağlantının ve onların sindirim organları ile olan bağlantılarının farkındadır.

Şimdi dikkatimizi, kaynaklarımızda tanımlandığı gibi vücutta işlev gören farklı prana çeşitlerine çevirelim.

Beş Büyük Prana

Yoga teorisine göre, prana veya hayati enerji, solunum yoluyla veya doğrudan çakraların işlevi aracılığıyla vücuda emilir. Daha sonra, çeşitli organ ve dokular için uygun olan farklı pranik enerji biçimlerine dönüştürülerek, vücudun tüm bölümlerine nadiler aracılığıyla dağıtılır. Genellikle, beş çeşit prana (veya vayu, "rüzgar") bulunur: prana (yani, solunumla ilişkili prana alt tipi), apana, vyana, samana ve udana. Aşağıdaki gibi çalışırlar:

prana: boğaz ile diyafram arasındaki bölgeye hizmet eder. Solunum ve konuşma işlevlerini ve bence kalbin işlevini kontrol eder.

apana: göbeğin altındaki alanı yönetir. Kalın bağırsak, böbrek, mesane fonksiyonlarını kontrol eder,

cinsel organlar ve anüs; özellikle tahliye sağlar.

vyana:tüm vücudu sarar. Dengeli bir enerji akışını sürdürerek sistem boyunca canlılık yayar.

samana: göbek bölgesini yönetir, sindirim ve özümseme süreçlerini kontrol eder.

udana: boğazın üzerindeki bölgeye ve dört uzuvya yayılır. Beynin beş duyusunu ve işlevlerini yönettiği söylenir. Ayrıca, vücuttaki hayati enerjinin yukarı akışını kontrol eder. Udananın aşırı aktivitesi, baş dönmesi ve kafada aşırı ısınma gibi rahatsızlıklara neden olur.

Tablo II ve III, kaynaklarımızda tanımlandığı gibi bu beş prana formunun konumlarını ve işlevlerini listeler. Ayrıca, çakralar hakkındaki teorileri Bölüm IX'da ayrıntılı olarak sunulan Swami Satyananda tarafından sağlanan bilgiler de dahildir. Bu pranik alt bölümlerin kısa açıklamaları Brhadaranyaka Upanishad, Taittiriya Upanishad ve Chandogya Upanishad'da da bulunur, ancak bunlar sadece daha önce belirtilen kaynaklardaki materyali kopyalarlar.

*Beş*Küçük Pranalar

Yukarıdaki tablolarda görebileceğiniz gibi, prana'nın diğer beş alt kategorisi genellikle "on prana"yı oluşturmak için yukarıda açıklanan beş tiple gruplandırılır. "Upa pranas" olarak adlandırılan bu son beş, ana pranaların işlevlerini tamamlar. Vücuttaki yerleri tanımlanmamıştır; Shri *Cebala Darşana*Upanishad, yalnızca deri ve kemikler boyunca dağıldıklarını belirtir. Aşağıdaki gibi çalışırlar:

naga: tükürük salgısını ve hıçkırıkları kontrol eder.

kurma: gözleri açar ve yanıp sönmeyi kontrol eder

krkara:hapşırmaya neden olur ve açlık hissi yaratır

devadatta:esnemeyi ve uyumayı kontrol eder.

dhanamjaya: tüm vücudu kaplar, ölümden sonra bile kalır. Ölümden birkaç ay sonra ara sıra gözlemlenen saç büyümesi, oyalanan dhanamjaya işlevinden kaynaklanıyor olabilir.

Gördüğümüz gibi, bu pranalar solunum yoluyla ve doğrudan çakralar tarafından vücuda emilir ve nadiler tarafından vücudun beş bölgesine dağıtılır. Ancak, yoga metinlerinde her bölgeyle ilgili spesifik nadiler tanımlanmamıştır. Bu, meridyenler ve iç organlar arasındaki ilişkilerin yanı sıra çeşitli meridyenler arasındaki işlevsel ilişkiler arasındaki ilişkilerin açıkça tanımlandığı Çin tıp teorisiyle açıkça çelişmektedir. Daha fazla araştırma, nadiler ve vücudun organları arasındaki bağlantıları daha net anlamamızı sağlayabilir.

Akupunktur teorisinde yoganın beş pranasına karşılık gelen herhangi bir şey var mı? Vücutta yaşam enerjisinin üst, orta ve alt sistemlerini ortaya koyan bir kavram olan "üçlü ısıtıcı"nın buna karşılık gelen ilke olduğunu hissediyorum.

Üst ısıtıcı diyaframın üstündeki bölgede çalışır - göğüs ve yukarı. Akciğerleri ve solunum fonksiyonunu, kalbi ve kan dolaşımını yönettiği söylenir. Dolayısıyla hem konum hem de işlev olarak solunum pranasına benzer.

Orta ısıtıcı diyafram ve göbek arasındaki alanda yer alır. Mide, dalak, pankreas, karaciğer ve safra kesesinin salgı, sindirim ve özümseme fonksiyonlarını kontrol eder. Böylece samana'ya tekabül ediyor gibi görünüyor.

Alt ısıtıcı göbek deliğinin altındaki bölgede çalışır, kalın ve ince bağırsakların fonksiyonlarını kontrol eder,

Masa**II**Konumlar**nın-nin**On**Pranalar**Upanişadlarda verilir**ve**Diğer kaynaklar

Kaynak/ Adına prima	Yoga Cudamani Upanişad	Shri jabala Darshana Upanişad	Shat-çakra-Nirupana pandukapunchaka	satyananda
prana	Kalp	Ağız ve burun arasında, göbek deliğinin ortasında ve kalpte sürekli hareket halindedir.	Kalpte	Diyaframın üst kısmı ile gırtlak arasındaki bölgede bulunur
Apana	Muladhara	Kalın bağırsakta, cinsel organlarda, uyluklarda ve midede çalışır; ayrıca göbek ve kalçalarda.	anüste	Göbeğin altındaki bölgede
Vyana	her yeri kaplar bütün vücut	Kulaklar ve gözler arasındaki bölgeden topuklara kadar çalışır: prana yerine farinkste ortaya çıkar	Tüm vücudu kaplar	Tüm vücudu kaplar
Samana	Göbek	Vücudun tüm bölgelerini kaplar	göbekte	Kalp ile göbek arasındaki bölgede
Udana	farinks	Üst ve alt uzuvlar	boğazda	Vücudun gırtlak üstü kısımlarında
naga	0	Deriye ve kemiklere nüfuz eder	0	0
Kurma	0	Deri ve kemiklerde	0	0
Krkara	0	Deri ve kemiklerde	0	0
Devadatta	0	Deri ve kemiklerde	0	0
Dhanamjaya	her yeri kaplar bütün vücut	Deri ve kemiklerde	0	0

Tablo III Fonksiyonlar **Upanishads ve Diğer Kaynaklarda Verildiği Gibi On Prana**

Kaynak/ Adına prana	Yoga Cu d ama ni Upan vardı	Ş ri jabala Darşana Upan ben gölge	Sha t - chak ra-Ni rupana Pandukapunchaka	satyananda
prana	0	Havanın ekshalasyonu ve inhalasyonu; öksürme	Resp i ra ti on	Solunum organları ile ilgili olan konuşma organları, bu organları harekete geçiren kaslar ve sinirler ile birlikte; nefesin içeri çekildiği güç.
Ap ana	0	Dışkı ve idrar çıkışı	Exc retoryf unc ti ons	Kalın bağırsak, böbrek, anüs ve cinsel organlara enerji sağlar; öncelikle konuyla ilgili prananın rektum yoluyla atılması.
Vyana	0	Aktivitelerde ayrıştırma	vücudun genel hareketini düzenler ve kontrol eder, etkili bölüm ve difüzyon; dis direnir int örneğin oran açık ; ve vücudu her yerinde bir arada tutar.	beden ve koordinasyon, diğer yaşamsal enerjileri içerir; uyum sağlar ve tüm imbleri etkinleştirir, ve ilgili tüm kaslar, organlar, sinirler ve eklemler; vücudun dik duruşundan da sorumludur.
Samana	0	Tüm parçaları bir arada tasarlar	sürecini yönetir di ges ti on ve ass imi lati üzerinde	Sindirim sistemini harekete geçirir ve kontrol eder; karaciğer, bağırsaklar, pankreas ve mide ve bunların sağladığı sırlar; ayrıca genel olarak kalp ve dolaşım sistemini harekete geçirir.
Udana	0	Yukarı doğru hareket eden aktivite	vayu olarak	Gözleri, burnu, kulakları ve duyularını veya organlarını, beynimiz kadar kontrol eder. Olmasa, düşünmek ve algılamak imkansız ex ter na l dünya olurdu.
naga	Sp itting	hıçkırık	0	• hapşırma • esneme
Kürtçe	Açık gözler	B bağlama	0	• tarama • harika olmak
kr ka ra	Hapşırma	Aç	0	• hıçkırık • açlık
Devadat ta	E tente	Uyuyor	0	
Dhanamj aya	her yeri kaplar tüm gövde ; değil ayrılmak ceset	Göz kamaştırıcı	0	

böbrekler, mesane ve cinsel organlar. Dışkı ve idrarın atılımını yönetir ve apana'ya tekabül ediyor gibi görünmektedir.

Gördüğümüz gibi, duyusal algı ve düşünce süreci ile ilgili olan udana'nın akupunktur teorisinde bir karşılığı yoktur. Ayrıca, enerjiyi yukarı doğru yönlendirme kapasitesi aracılığıyla ruhsal evrimin ilerlemesini doğrudan etkilediği söylenir. Bu, prana ve kundalini yoga uygulamasıyla kaynaştığında ortaya çıkan gücün sushumna nadi boyunca yükselmesine ve taçtaki Brahman Kapısı'ndan geçmesine yardımcı olur.Doğu tıbbının birincil odak noktasının zihinsel veya ruhsal durumların manipüle edilmesinden ziyade fizyolojik sistemdeki sağlığın korunması olduğu gerçeği göz önüne alındığında, udana'nın Çinli bir muadili olmaması anlaşılabilir.(Depresyon veya aşırı korku gibi duygusal rahatsızlıkların akupunktur yoluyla tedavi edilebileceği doğrudur, ancak bunlar vücuttaki enerji akışındaki dengesizliğin neden olduğu belirtiler olarak görülür.) Hint çakralar, nadiler ve çakralar sisteminin aksine. Öncelikle bireyin ruhsal gelişimi açısından tanımlanan pranas meridyen teorisi, ki enerjisi ile insanın ruhsal evrimi arasında olası bir işlevsel bağlantı hakkında birkaç ipucu sunar.

Yaşamsal enerjiyi vücudun her bir parçasına yayan ve dağıtan Vyana, bütünü organik bir bütünlük içinde tutar. Bu işlev, akupunktur teorisinde elbette tek bir meridyen ile temsil edilen üçlü ısıtıcı tarafından bir bütün olarak gerçekleştirilir. Yoganın, vyana'nın tüm istemli hareketleri yönettiği iddiası arasında hiçbir bağlantı yoktur, çünkü bu yine Doğu tıbbının dışında kalan bir zihinsel işlevdir.

Upanişadlarda sunulan çakralar, nadiler ve pranalar hakkındaki bu tartışmanın ve bunların Çin tıbbının temel ilkeleriyle olası bağlantılarının her iki sisteme de ışık tutması umulmaktadır. Bir sonraki bölümde, iki ana tantrik metindeki çakraların tanımlarını ayrıntılı olarak sunacağız.

ARACILIĞIYLA

Çakralar ve Nadiler olarak içinde açıklanan Shat-Çakra-Nirupana

Yoga üzerine pek çok bilgin ve otorite, Shatchakra-nirupana'yı (Altı Merkezin Tanımları) çakraların ve nadilerin en iyi yazılmış tanımlarından biri olarak görür. 1577'de Bengalli bir guru olan pundit Purananda tarafından derlenmiştir. Verilen adı Jagadananda'ydı; gurusu Brahmananda tarafından inisiyasyonu üzerine Purananda adını aldı. Daha sonra Assam'daki Kamarupa'ya gitti. Siddhi'sini (manevi mükemmellik durumu), bir ashramda, bugün hala var olan Vashishthashrama'da elde ettiğine inanılıyor. Purnananda asla eve dönmedi. Kutsal bir adamın hayatını yaşadı ve tantra üzerine birkaç inceleme derledi.*Shat-çakra-* nirupana, aslında, Shri-tattva-cintamini" başlıklı çok daha uzun bir çalışmanın (Altıncı Bölümden) bir bölümüdür.

Shat-çakra-nirupana ilk olarak 1918'de Arthur Avalon (Sir John Woodroffe) tarafından İngilizce'ye çevrildi ve öncü çalışması The Serpent Power'da yayınlandı. Aynı cilt, Avalon'un başka bir önemli tantrik metnin çevirisini de içerir.*Paduka-panchaka (Beş Katlı Tabure),* hem de her ikisi hakkında yaptığı yorumlar.

Aşağıdaki alıntılar, bu yazar tarafından Avalon'un çevirisinden uyarlanan metnin büyük bölümünü temsil etmektedir. Ayetleri konularına göre gruplandırdım ve parantez içinde açıklayıcı notlar ekledim.

Ida, Pingala ve Sushumna nadis hakkında Purnananda şöyle yazar:

Ayet 1

- Omurganın dışındaki boşlukta, solda ve sağda, iki nadi vardır, Ida (ay, dişil) ve Pingala (güneş, eril). Özü üç katlı Gunalar (nitelikler) olan Nadi Sushumna ortadadır (en dış kısmı Sushumna nadi'dir"; ortası Vajra Nadi'dir; en iç kısmı Chitrini Nadi'dir). Sushumna ortadan uzanır. Kanda'nın (tüm Nadilerin kökü) başa doğru uzanması, onun içindeki Vajra penisten başa kadar uzanır.*

2. ayet

- Vajra'nın içinde Om'un parlaklığıyla parlayan Chitrini bulunur. Bir örümceğin ipliği kadar incedir ve omurgada yer alan tüm Lotusları (çakraları) deler. O saf zekadır. Chitrini'nin içinde, Muladhara çakradaki Linga'nın (fallus sembolü, aynı zamanda astral bedeni temsil eder) tepesindeki delikten, perikarptaki Bindu'ya (nokta veya düğüm) uzanan Brahma-nadi† bulunur. Sahasrara.

* Amerikalı okuyucular, bu çeviri boyunca, özellikle de penise atıfta bulunularak aynı ifadede kullanıldığında, dişil zamirin kullanılmasından rahatsız olabilir. Avalon'un ifadesini değiştirmek yerine (Yılan'dan *Güç)* Onu bırakacağız ve basitçe Sushumna nad i'nin bir kadın tanrı olarak kişileştirildiğine, dolayısıyla "onu" çağırdığına, ancak atıfta bulunulan "peni s"nin uygulayıcının fiziksel bedenine ait olduğuna işaret edeceğiz. Vajra, sushumnanın içinde bir nad i'dir.

† Brahma nad i, Chitrini'nin içindeki içi boş kanal gibi görünüyor, bir ayrı nadi:

3. ayet

- Chitrini bir şimşek zinciri gibi güzel ve bir nilüfer lifi gibi incedir ve bilgelerin zihninde parlar. O son derece ince; saf bilginin uyandırıcısı ve tüm mutluluğun somutlaşmışı, onun gerçek doğası saf bilinçtir. Brahman kapısı ağzında parlıyor. Burası ambrosia serpiştirilmiş bölgenin girişidir ve Düğüm olarak adlandırılır; Sushumna'nın ağzıdır.

Çakraları anlatan metin şöyle devam ediyor:

4. ayet

bu*Adhara (Muladhara) Çakra*

- Bu Lotus, Sushumna'nın ağzına takılır ve cinsel organların altına ve anüsün üstüne yerleştirilir. Dört yaprak kırmızımsı renk tonuna sahiptir. Başı aşağı sarkıyor Yapraklarında, Va'dan Sa'ya, altının parıldayan renginin dört harfi var.

5. ayet

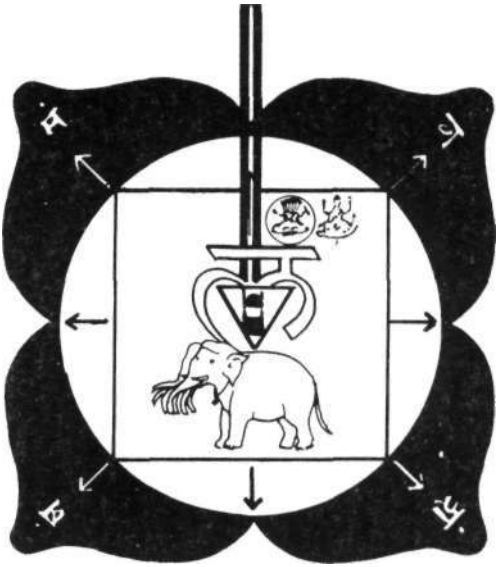
- Bu Lotus'ta, sekiz parlak mızrakla çevrili Prithivi'nin (toprak elementi) kare bölgesi. Parlak sarı renkte ve şimşek gibi güzel, aynı zamanda Prithivi'nin içindeki Bija (çakranın mistik "tohum" hecesi, burada "Lam") en gibi.

6. ayet

- Bu bija dört kolla süslenmiştir ve fillerin kralına monte edilmiştir. Kucağında, dört parlak kolu ve kafası olan genç Güneş gibi göz kamaştıran çocuk Yaratıcı'yı taşır.

7. ayet

- Burada Dakini adında bir Devi (tanrıça) yaşıyor; dört kolu güzellikle parlıyor ve gözleri parlak kırmızı. Aynı anda doğan birçok Güneşin parıltısı gibi göz kamaştırıcıdır. O, daima saf Zekanın ifşasının taşıyıcısıdır.



Muladhara

8. ayet

- Nadi'nin Vajra denilen ağzının yakınında ve perikarpta, Traipura olarak da bilinen Kamarupa olan güzel parlak ve yumuşak, şimşek benzeri üçgen sürekli olarak parlar. Her zaman ve her yerde Kandarpa (aşk tanrısı) denilen, çok koyu kırmızı olan ve Varlıkların Efendisi olan, on milyon güneş gibi parıldayan Vayu (hayati güç) vardır.

9. ayet

• Üçgenin içinde, Linga-formunda (Shiva Linga) Svayambhu ("kendi kendine yaratılan") vardır, erimiş altın gibi güzel, başı aşağıdadır. O, bilgi (jnana) ve meditasyon (dhyana) ile açığa çıkar ve yeni bir yaprağın şekli ve rengindedir. Şimşeklerin ve dolunayın çekiciliğinin serin ışınları gibi, güzelliği de öyle. Burada mutlu mesut yaşayan Deva (tanrı), girdap şeklindedir.

ayetler *10, 11*

• Shiva Linga'nın üzerinde, nilüfer sapının lifi kadar ince olan uyuyan Kundalini parlar. O, Shiva Linga'nın kafasındaki boşluğu nazikçe örten bu dünyadaki Maya'dır (şaşkın). Bir deniz kabuğunun sarmalı gibi, onun parıldayan yılan benzeri formu Shiva Linga'nın etrafında üç buçuk kez dolanır ve parlaklığı güçlü bir genç şimşeğin parıltısıdır. Tatlı mırıltısı, aşk delisi arı sürülerinin belirsiz vızıltısı gibidir. Sanskritçe ve diğer dillerde nesir veya manzum olarak melodik şiirler ve diğer tüm kompozisyonlar üretir. Dünyanın tüm varlıklarını ilham ve son kullanma yoluyla koruyan ve Lotus kökünün boşluğunda bir parlak ışık zinciri gibi parlayan odur.

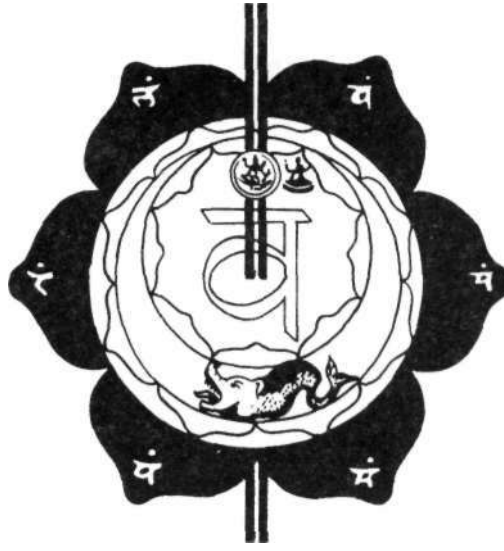
ayet *12*

• Shiva Linga içinde, ebedi bilginin uyandırıcısı olan baskın Para hüküm sürer. O, yaratmada tamamen yetenekli ve en süptil olandan daha süptil olan, her şeye gücü yeten Kala'dır [Nada (ses) Shakti'nin bir formu]. O, Ebedi Mutluluktan akan sürekli ambrosia akışının kabıdır. Onun ışığıyla bütün evren aydınlanır.

ayet *13*

- Mula Çakra'da on milyon güneşin parıltısıyla parlayan Para (veya Kundalini) üzerine meditasyon yaparak, bir adam konuşmanın Efendisi, insanlar arasında Kral ve her türlü öğrenmede bir Üstat olur. Her zaman tüm hastalıklardan kurtulur ve en derin ruhu büyük bir sevinçle dolar. Derin ve müzikal sözleriyle saf bir mizaç, en önde gelen Devalara hizmet eder.

Svadhishthana Çakra



Svadhishthana

ayet *14*

- Sushumna'nın içine, cinsel organların köküne yerleştirilmiş, güzel bir kırmızı renginde başka bir Lotus daha vardır. Altı yaprağında Ba'dan La'ya harfler vardır.

Yıldırımın parlayan renginin her birinin üzerine bindu (nokta).

ayet *15*

• Bu Lotus'un içinde hilal şeklinde beyaz, parlak, sulu Varuna bölgesi vardır ve burada Makara'nın (timsahı andıran efsanevi bir hayvan) üzerinde oturan Bija Vam (su ilkesiyle bağlantılıdır) bulunur. , tıpkı Muladhara'nın Bija "Lam"ının toprak elementiyle ilgili olması gibi). Paslanmaz ve sonbahar ayı gibi beyazdır.

ayet *16*

• Vam'ın Bindu'su içinde olan, erken gençliğin gururu olan, vücudu parlak mavi güzel olan, sarı giysiler giymiş, dört kollu ve Shrivasta giyen Hari (Vishnu) (Vishnu'nun göğsünde uğurlu bir kıvrım) ve Kaustubha (onun tarafından giyilen büyük bir mücevher) - bizi koruyun!

ayet *17*

• Rakini'nin her zaman yaşadığı yer burasıdır. O mavi bir nilüfer rengindedir. Vücudunun güzelliği, çeşitli silahları tutan yukarı kaldırılmış kollarıyla arttırılmıştır. Göksel giysiler ve süs eşyaları giymiştir ve zihni ambrosia (Sahasrara'dan damlayan) içmekle coşmaktadır.

18. ayet

• Svadhishthana adı verilen bu paslanmaz Lotus üzerine meditasyon yapan kişi, şehvet, öfke, açgözlülük ve benzeri tüm düşmanlarından derhal kurtulur.

Yogiler arasında bir Rab olur ve cehaletin karanlığını aydınlatan Güneş gibidir. Nektar benzeri kelimelerinin zenginliği, iyi düşünülmüş söylemde nesir ve manzum olarak akar.

Manipura Çakra

Manipuraka

19. ayet

- Svadhishthana'nın üzerinde, göbeğin kökünde, yoğun yağmur bulutları renginde, on yapraklı parlayan bir Lotus vardır. İçinde Nada ve Bindu ile mavi nilüfer renginin Da'dan Pha'ya harfleri vardır. Orada, üçgen şeklinde ve yükselen güneş gibi parlayan Ateş bölgesi üzerinde meditasyon yapın. Dışında üç Svastika işareti (üçgenin her iki tarafında birer tane) ve Vahni'nin Bija'sının (yani Ateşin tohum mantrası, "Ram") içinde kendisi vardır.

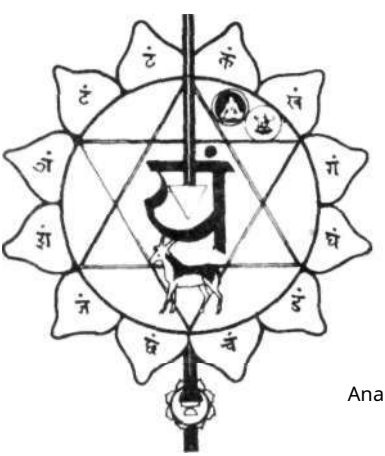
20. ayet

- Doğan Güneş gibi parıldayan, dört kollu, bir koçun üzerinde oturan onun üzerine meditasyon yapın. Kucağında her zaman saf bir kırmızı renk tonu olan Rudra yaşar. O (Rudra), bulaştığı küllerle bembeyaz; kadim bir görünüşe sahiptir ve üç gözlüdür. Elleri nimetler bahşeder ve korkuyu dağıtır vaziyettedir. O, yaratılışın yok edicisidir.

ayet*21*

- Herkesin hayırseveri Lakini burada yaşıyor. Dört kollu, parlak vücutlu, esmer tenli, sarı giysilere bürünmüş ve çeşitli ya da isimlerle süslenmiş ve ambrosia içerek yüceltilmiştir. Bu Göbek Nilüferi üzerinde meditasyon yaparak (dünyayı) yok etme ve yaratma gücü elde edilir. Vani (Konuşma Devi, yani Sarasvati), tüm bilgi zenginliğiyle yüzünün (Ateş'inki, tohum mantrası "Ram" ile temsil edilen) nilüferinde bulunur.

Anahata Çakra



Anahata

ayet*22*

• Manipura'nın üstünde, kalpte, Bandhuka çiçeğinin parlak renginin (kızıl) büyüleyici Lotusu vardır ve burada kırmızı renkli Ka ile başlayan on iki harf bulunur. Anahata adıyla bilinir ve arzu edilenden fazlasını ihsan eden göksel dilek ağacı gibidir. Altı köşeli, duman renginde güzel Vayu (rüzgar) Bölgesi burada.

23. ayet

• Vayu Bölgesi içinde, duman kütlesi gibi gri, dört kollu ve siyah bir antilop üzerinde oturan tatlı ve mükemmel Pavana Bija (Anahata Çakra'nın ilkesi, Vayu Bijası, "Yam") üzerinde meditasyon yapın. Ve onun içinde ayrıca, Güneş gibi parıldayan ve iki eli nimetler bahşeden ve üç dünyanın korkularını gideren hareketler yapan paslanmaz Rab, Rahmet yurdunu tefekkür edin.

ayet*24*

• Rengi yeni şimşek gibi sarı olan, neşeli ve uğurlu Kakini burada yaşar; üç gözlü ve herkesin hayırseveridir. Her türlü veya ismi takar ve dört elinde ilmiği ve kafatasını taşır ve kutsama işareti ve korkuyu gideren işareti yapar. Kalbi nektar içmekle yumuşar.

25. ayet

• Hassas bedeni on milyon şimşek çakması gibi olan Shakti (güç), bu Lotus'un perikarpında bir üçgen şeklindedir. Üçgenin içinde

Bana adıyla bilinen Shiva Linga (Muladhara çakrası hakkındaki ayetlere bakınız). Bu Linga parlayan altın gibidir ve kafasında delinmiş bir mücevherdeki gibi bir delik vardır. O, Lakshmi'nin (refahın Devi'si) göz alıcı meskenidir.

26. ayet

- Bu Kalp Nilüferi üzerinde meditasyon yapan, Konuşmanın Efendisi gibi olur ve Ishvara'yı (gibi) dünyaları koruyabilir ve yok edebilir. Bu Lotus, göksel dilek ağacı, Şiva'nın meskeni ve koltuğu gibidir. Rüzgârsız bir yerde bir lambanın sürekli sivrilen alevi gibi Hamsa (burada Jivatma, bireysel ruh) tarafından güzelleştirilir. Güneş bölgesi tarafından aydınlatılan perikarpını çevreleyen ve süsleyen filamentler enfes.

ayet*27*

- Yogiler arasında en önde gelen, o (Kalp Nilüferi üzerinde meditasyon yapan), her zaman kadınların en sevdiğinden daha sevgilidir. O, üstün hikmet sahibidir ve asil işlerle doludur. Duyuları tamamen kontrol altında. Zihni, yoğun konsantrasyonunda Brahman'ın düşüncelerine dalmış durumda. İlham veren konuşması berrak bir su gibi akıyor. O, Lakshmi'nin sevgilisi olan Devata gibidir ve istediği zaman başka birinin bedenine girebilir.

*bu*Vishuddhi*çakra*

- Boğazda, saf ve dumanlı mor bir renk tonu olan Vishuddhi denilen Lotus vardır. Kızıl bir tonun on altı yaprağındaki on altı parlak sesli harfin tümü, zihni aydınlanmış olan kişi tarafından açıkça görülebilir. Bu Lotus'un perikarpında, yuvarlak şekilli ve dolunay gibi beyaz olan Eterik Bölge bulunur. üzerinde

kar gibi beyaz fil, beyaz renkli olan Ambara Bija'sının (Ethereal Region; bijası "Ham" dır) oturur.

ayetler*28, 29*

- Bija'nın dört kolundan ikisi ilmeği ve dürtmeyi tutar ve diğer ikisi nimet verme ve korkuyu dağıtma hareketlerini yapar. Bunlar onun güzelliğine güzellik katar. Kucağında, üç gözlü ve beş yüzlü, on güzel kolu olan ve bir kaplan postuna bürünmüş, kar beyazı büyük Deva her zaman yaşar. Bedeni Girija'nın (Dağ Kralı'nın kızı olarak tasarlanan Devi'nin bir unvanı) bedeniyle birleştirilmiştir ve Sada-shiva (Sada - her zaman, Shiva - iyilik) adının ne anlama geldiğiyle tanınır.

Vishuddha

ayet*30*

- Bu Lotus'ta yaşayan Shakti Sakini, Nektar Okyanusundan daha saftır. Kıyafeti sarı ve

dört nilüfer elinde yayı, oku, ilmiği ve tetiği taşır. Ay'ın tavşan işareti olmayan tüm bölgesi (tavşan, "aydaki adam"ın Hint eşdeğeridir) bu nilüferin perikarpındadır. Bu bölge, Yoga'nın zenginliğini arzulayan, duyuları saf ve kontrollü olanlar için büyük bir kurtuluş kapısıdır.

31. ayet

- Atma'nın (Brahman) tam bilgisine sahip olan kişi, zihnini sürekli olarak bu Lotus'ta yoğunlaştırmakla, büyük bir Bilge, belagatli ve bilge olur ve kesintisiz bir iç huzurun tadını çıkarır. Üç dönemi görür ve hastalıktan ve kederden arınmış, uzun ömürlü ve Hamsa gibi (burada, Antaratma, Sahasrara çakrasının perikarpında yaşayan gerçek benlik), herkesin velinimeti olur. sonsuz tehlikelerin yok edicisi.

Ayet 31-A

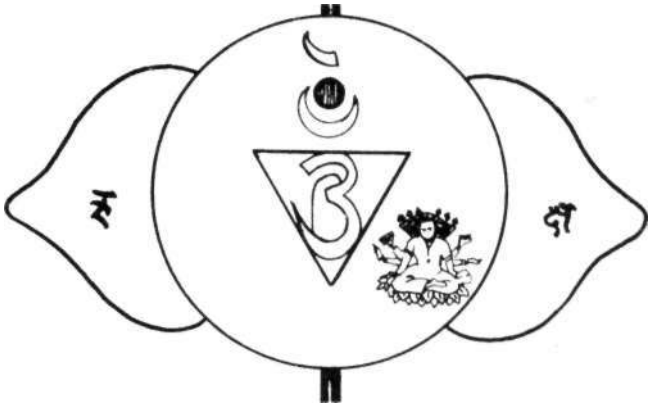
- Zihni sürekli olarak bu Lotus'a sabitlenmiş, nefesi Kumbhaka (nefes tutma) tarafından kontrol edilen Yogi, sinirlenirse üç dünyayı hareket ettirebilirdi. Ne Brahma ne de Vishnu, ne Hari-Hara (Vishnu ve Shiva'nın birleşik şekli) ne de Surya (Güneş tanrısı) ne de Ganapa (Bilgelik Tanrısı ve engellerden koruyucu) onun gücünü kontrol edemez.

Ajna Çakra

32. ayet

- Ajna adlı Lotus, aya benzer, çok güzel beyazdır. İki yaprağında da beyaz olan ve güzelliğini artıran Ha ve Ksha harfleri vardır. Parlıyor

Dhyana'nın (meditasyon) görkemiyle. İçinde, altı yüzü pek çok ay gibi olan Shakti Hakini var. Altı kolu var, birinde bir kitap tutuyor (aydınlanma hareketi); diğer ikisi korkuyu dağıtmak ve nimetler bahşetmek jestleriyle havaya kaldırılır ve geri kalanıyla birlikte bir kafatası, küçük bir davul ve bir tespih (mantra okunmasının yapıldığı) tutar. Zihni saf.



ajna

ayet*33*

- Bu Lotus'un içinde süptil zihin (manas) bulunur. Bilindik. Perikarpta Yoni'nin içinde (genellikle kadın genital organlarını ifade eder ve burada üçgen ile sembolize edilir) fallik formunda Itara adlı Shiva bulunur. O burada bir şimşek zinciri gibi parlıyor. En mükemmel Shakti'nin meskeni olan ve parlaklığıyla Nadi Chitrini'yi görünür kılan Veda'nın (OM) ilk Bija'sı da oradadır. Sadhaka (gerçekleşme yolundaki yoga uygulayıcısı) kararlı bir zihinle bunlar üzerinde belirtilen sıraya göre meditasyon yapmalıdır.

ayet*34*

• Atma'sı (Gerçek Benlik) bu Lotus üzerinde bir meditasyondan başka bir şey olmayan mükemmel Sadhaka, istediği zaman başka birinin bedenine girebilir ve Munis (dhyana yogada başarılı olanlar) arasında en mükemmeli olur ve her şeyi bilen ve gören. O herkesin velinimeti olur ve tüm Şastralarda (kutsal metinler ve yorumlar) bilgilidir. Brahman ile birliğini anlar ve mükemmel ve bilinmeyen güçler (Siddhi) edinir. Şöhret dolu ve uzun ömürlü, her zaman üç dünyanın Yaratıcısı, Yok Edicisi ve Koruyucusu olur.

35. ayet

• Bu Çakradaki üçgenin içinde Pranava'yı (kutsal OM hecesi; aşağıdaki nota bakınız) oluşturan A ve U harflerinin birleşimi her zaman bulunur. Saf zihin (Buddhi) olarak içsel Atma'dır ve parlaklığında bir aleve benzer. Üstünde hilal ve bunun üzerinde yine Bindu biçiminde parlayan Ma-kara (M harfi) var (bu M, A ve U ile birlikte AUM - OM'yi, Ajna'nın Bija Mantrasını oluşturur. Çakra). Bunun üzerinde, beyazlığı ayınkine eşit olan ve ışınlarını yayan Nada vardır.

36. ayet

• Yogi, desteksiz asılı duran evi kapattığında (yani, ağzın, kulakların, burun deliklerinin, gözlerin ve genital ve anal deliklerin kapalı olduğu yoni mudra yaparak zihnin fiziksel dünyayla olan bağlantılarını koparın - bkz. Bölüm IV. , s. 105) mükemmel gurunun hizmetiyle elde ettiği bilgi ve Cetas (dıştan yönlendirilen

bilinç) tekrarlanan pratikle, kesintisiz saadetin yurdu olan bu yerde çözülür, sonra ortasında ve üstündeki boşlukta (üçgenin) belirgin bir şekilde parıldayan ateş kıvılcımlarını görür.

ayet*37*

- Daha sonra yanan bir lamba şeklindeki ışığı da görür. Açıkça parlayan sabah güneşi gibi parlaktır ve Gökyüzü (Sahasrara çakrası) ile Dünya (Muladhara çakrası) arasında parlar. Parama Shiva'nın gücünün tüm gücüyle kendini gösterdiği yer burasıdır. O hiçbir çürümeyi bilmez ve her şeye tanık olur ve burada olduğu gibi Ateş, Ay ve Güneş bölgesindedir (yani Sahasrara çakrasında olduğu gibi).

ayet*38*

- Bu, Vişnu'nun eşsiz ve keyifli meskenindedir. Ölüm anında mükemmel Yogi, yaşamsal nefesini (Prana) buraya neşeyle yerleştirir ve (ölümden sonra) üç dünyadan önce olan ve Vedanta tarafından tanınan Yüce, Ebedi Doğumsuz, İlkel Deva, Purusha'ya girer. (Brahman'ın doğasıyla ilgili kutsal metinler).

39. ayet

- Yogi'nin eylemleri, Guru'sunun Lotus ayaklarının hizmeti aracılığıyla her bakımdan iyi olduğunda (yani, gurusuna hizmet etmeyi ve Ajna üzerine meditasyon yapmayı başardığında) o zaman, Ajna Çakra'nın üzerinde görecektir, Mahanada'nın (büyük Nada) formuna sahiptir ve her zaman elindeki Lotus'ta Konuşmanın Siddhi'sini (tüm konuşma güçleri) tutacaktır. Mahanada,

Vayu'nun çözülme yeri olan, yarı Shiva'dan oluşur ve saban şeklindedir; dingindir, nimetler bahşeder, korkuyu giderir ve saf zekayı (Buddhi) açığa çıkarır.

Sahasrara*çakra*

ayet*40*

- Bütün bunların ötesinde, Shankhini Nadi'nin bulunduğu boş alanda ve Brahman kapısının altında bin yapraklı Lotus var. Dolunaydan daha parlak ve beyaz olan bu Lotus'un başı aşağı dönük. Büyüleyici. Kümelenmiş filamentleri, genç güneşin rengiyle renklendirilmiştir. Gövdesi A ile başlayan harflerle nurdur ve mutlak saadettir.

Sahasrara

Ayet*41*

- Sahasrara'da dolunay vardır, tavşan izi yoktur, berrak bir gökyüzünde olduğu gibi göz kamaştırıcıdır. Işınlarını bolca saçar, nektar gibi nemli ve serindir. İçinde sürekli şimşek gibi parlayan Üçgen vardır ve bunun içinde yine tüm Devalar tarafından gizlice hizmet edilen Büyük Boşluk (Bindu) parlar.

ayet*42*

- İyi gizlenmiş ve yalnızca büyük çabayla elde edilebilen, ince Bindu'dur (Nirvana'yı temsil eden ayın "evresi") ve Ama Kala ("nektar damlayan" evresi). İşte herkes tarafından Parama Shiva olarak bilinen Deva. O, tüm varlıkların Brahman'ı ve Atma'sıdır. Onda hem Rasa (yüce mutluluk deneyimi) hem de Virasa (Shiva ve Shakti'nin birliğinin ürünü olan mutluluk) birleşir. O, cehalet ve vehim karanlığını yok eden Güneş'tir.

43. ayet

- Sabit ve bol miktarda nektar benzeri öz akışı saçarak, Rab Yati'ye (kendi kendini kontrol eden) saf zihnin Jivatma (bireysel ruh) ve Paramatma'nın (evrenin ruhu) birliğini idrak etmesini öğretir. Hamsah Parama adıyla bilinen her türlü saadetin sürekli akan ve yayılan akımı olan Rableri olarak her şeyi kaplar.

Ayet*44*

- Shiva'ya tapanlar burayı Shiva'nın meskeni olarak adlandırırlar; Vishnu'ya tapanlar oraya Parama Purusha'nın (Vishnu) yeri diyorlar; Hem Shiva'ya hem de Vişnu'ya tapanlar burayı Hari-Hara'nın [Hari (Vishnu) ve Hara'nın (Shiva) birleşmiş benlikleri] olarak adlandırır. Devi'nin (Tanrıça Shakti) Lotus ayaklarına tutkuyla dolu olanlar, ona Devi'nin mükemmel meskeni derler; ve Hamsah Mantra'ya [Hamsah, Purusha (gerçek veya saf Benlik, "Ham") ve Prakriti'nin (orijinal madde, "Sah") birleşimidir] tapanlar ona Prakriti-Purusha'nın saf yeri derler.

ayet*45*

- Zihnini kontrol eden ve burayı bilen insanların en mükemmeli, bir daha asla Gezici'de (bu karmik dünyada) doğmaz, çünkü üç dünyada onu bağlayan hiçbir şey yoktur. Zihni kontrol altında tutularak ve amacına ulaşıldığında, her istediğini yapmak ve iradesine aykırı olanı engellemek için tam bir güce sahiptir. O her zaman Brahman'a doğru hareket eder (veya "gökyüzünde dolaşabilir"). İster düzyazı ister şiir olsun, konuşması her zaman saf ve tatlıdır.

ayet*46*

- İşte ayın mükemmel on altıncı Kala (evresi) (Ama-Kala). Saftır ve genç güneşe (kol veya) benzer. Bir nilüferin sapındaki bir lifin yüzde biri kadar incedir. On milyon şimşek çakması gibi parlak ve yumuşaktır ve aşağı dönüktür.

Kaynağı Brahman ondan, nektarın da sürekli olan bol miktarda akar (Şiva ve Shakti'nin mutlu birliğinden gelen mükemmel nektar içeriğinlerdendir).

Ayet*47*

• İçinde (Ama-kala) Nirvana-kala, mükemmelden (Ama-kala) daha kolay. Bir saçın seçimin binde biri kadar ince ve hilal şeklindedir. O, olmak tüm olan olan Devata (ilahiyat) olan sürekli var Bhagavati'dir. İlahi bilgi verir ve anda parlayan tüm güneşlerin ışığı kadar parlaktır.

Ayet*48*

* Orta alanı içinde (Nirvanakala'nın kullanımı) Yüce ve İlkel Nirvana Shakti parlar. On milyon güneş gibi parlaktır ve dünyanın annesidir. Saçın örneğinin milyonuncu kısmı gibi son derece incedir. İçinde bir kan işe yarayabilir ve tüm yaşamdır. Bilgelerin eşyalarını Gerçeğin bilgisinile aktarır.

Ayet 49

• Nirvana Shakti'nin içinde, ne kala [zaman] ne de kala [uzay] olan Shiva'nın meskeni olarak adlandırılan sonsuz yer vardır. Maya'dan bağımsızdır (dünya zaman ve mekanla sınırlıdır), yalnızca Yogiler tarafından erişilebilir ve Nityananda adıyla bilinir. dolu

her türlü mutluluk ve saf bilginin kendisi ile. Bazıları ona Brahman diyor; diğerleri buna Hamsa diyor. Bilge adamlar burayı Vişnu'nun meskeni olarak tanımlarlar ve doğru adamlar oradan Atma'nın tarif edilemez bilgisinin yeri ya da Kurtuluş yeri olarak bahsederler. (Burada zaman ve mekan dünyasından kurtuluş mümkün hale gelir.)

O halde bunlar Purnananda'nın Shat-çakra-nirupana'sında tanımlandığı şekliyle çakralardır. Gördüğünüz gibi, her çakranın kendine özgü bir rengi, her birinde Sanskritçe bir harf bulunan sabit sayıda taç yaprağı, nilüfer perikarpında geometrik bir figür (yantra), belirlenmiş bir hayvan ve tanrı veya ilahlar olduğu açıkça belirtilmiştir. ikonografisi, çakra ve bija mantra ile ilişkili yönleri veya güçleri temsil eder.

Yüzeysel olarak, bu ayrıntılar çakraların belirli işlevlerinin yalnızca sembolik temsilleri veya belki de meditasyonu kolaylaştırmak için görselleştirilebilen figürler gibi görünebilir. Bununla birlikte, ruhi eğitim görmüş birçok kişinin raporları, burada açıklanan ayrıntıların birçoğunu doğrulamaktadır. Örneğin, muladhara veya svadhishthana çakralarına odaklanan insanlar - çakra sembolizmi hakkında önceden bilgisi olmayanlar bile - genellikle perine çevresinde veya göbeğin altında alev benzeri bir parıltı gördüğünü bildirir. Bu, bu iki çakranın sahip olduğu söylenen kırmızı yapraklara tekabül ediyor gibi görünüyor. Her çakranın belirlenmiş renklerinin, astral boyuttaki aurasının rengini temsil edebileceğini ve diğer sembollerin bir şekilde gerçek bir şekilde var olabileceğini makul buluyorum.

Burada özellikle ilgi çekici olan, saygın ve oldukça gelişmiş bir dini kişilik olan annemin deneyimidir. 20'li ve 30'lu yaşlarında, sık sık dağların derinliklerinde su çileciliğini uyguladı. Bu uygulama sırasında, kalbinin etrafında ters çevrilmiş bir yelkenli gibi bir karakter gördü.

parlak altın ışıkla. Bana ilk ne yaptığında yıl boyunca, ama bir ya da iki yıl sonra Sanskritçe okudu ve bunu okuduktan sonra *Bok çakrası*-nirupana. Tarife "ters yelkenli" nin anahata çakrasının bija mantrası olan ""(YAM) ' dan başkası hazır hemen fark ettim. a[illegible]ıladığı altın ışık, bija içinde olan altın yolundale de gibi (bkz. Anahata içinde). kitapçık*Çakralar,*Rev. CW Leadbeater (bkz. Bölüm VII), anahata'yı altın rengi parlayan olarak da onlar.

Bu modern, benim düşünceme göre, Shat-kra-Nirupana'daki çakraların açıklamaları sadece sembolik tekrarlamalardan daha fazladır. Tantra'sında yazan Swami Satyananda Saraswati ile aynı fikirdeyim.*-den*Kundalini Yoga, bu jeo-metrik figürlerin, renklerin renklerin ve hecelerin tasarımında renklerin varolabilir ve nedensel olarak düşünülebilecek çok sayıda dünya olduğunu. Tapuda ikonik özelliklerinlerinin, onun çakra ile ilgili olarak burada bulunan paranormal yetenekler ve durumların günlerinde, burada yemek seçeneklerinin mevcut münzevi eski dönemleriyle ilgili.

VI-B

Gorakshashatakam'da Tarif Edildiği gibi Çakralar

*Gorakşaştakam*pundit Goraknath tarafından geliştirilen bir yoga ürününden oluşur. Zamanının insanlarından Hindistan'daki deneyim en büyük aziz ve guru olarak duyulan ve sevilen, seyahatleri ve Belucistan'dan Hindistan'a götürülen büyük bir insandı.

Gorakshashata açıklamakam'daki çakralarınları çoğul Upanişadlardakilere benzemektedir. Bazı reklam ile ilgili bilgiler, yalnızca üçkağıt ile ilgili bilgilerdir. Bu uzayan, bu uzatmak istiyorum Swami Kuvalayanan ve Dr. Aksi belirtilmediği sürece, parantez terimleri benimdir.

Ayet*78*

- Adhara (muladhara) olarak adlandırılan ilk çakra, parlatılmış altın gibidir; Bakışı burnun ucuna dikerek (üzerinde) tefekkür ederek günahtan arınır.

79. Ayet

• İkinci çakra svadhishthana'dır, gerçek bir yakut gibi güzeldir; Burnun ucuna sabitlenmiş bakışlarla gözlerden kurtulmaktan kurtulur.

Ayet 80

• Manipuraka (manipura) çakrası sabah güneşi gibidir; Burnu sabitlenmişlerle gözlerle gösterilebilir (üzerinde).

82. Ayet

* Bakışları burnun ucuna kalıcık ve yapmak için (Anahata gibi parıldayan, kalbin Nilüferinde, biri Brahman'la bir olur.

Ayet*83*

* Boğazın çakmak, nektarın olan vishuddhirası bulunur; Sürekli olarak yanık ucuna sabitlenmiş bakışlarla yapmak için (üzerinde), Brahman ile özdeşleşir.

Ayet 84

* Burnun ucuna sabitlenmiş bakışlarla (ve) kişinin üzerinde yaratılmak üzere, kaşların çakrası gibi olabilen bir inci mutluluk dolu olur.

85

* Bakışları burnun ucuna sabitlenmiş ve gökyüzünde (sahasrara) hedef oluşturmak, mutlak

ve yüzünü çeviren barışçıl Shiva, acı çekmekten kurtulur.

Bunlar Goraknath açıklamalarının çakralarla ilgilileri ve onların uyanışlarıyla ilişkilendirdiğidir. Burada kullanıcı için dikleştirme tekniklerinin tartışılması birleştirilir. IV sayfa 100, 111.

86-87. Ayetler

* Bir Yoga öğrencisi, anüs (muladhara çakrasına gelen), kalp (manipura çakrası), (anahata çakrası), boğaz ve uvula (vishuddhi çakrası) için hedefledikten sonra ustalık çakrası. çakrası) ve alanı (sahasrara) Atma ile her yerde, hepsi yaygın, güvenli, uzay benzeri ve bir serap gibi parlıyor.

Ayet 88

* Eklerle (harlerler, renkler vb.) İlişkilendirme karalanmış olan buf bölgeleri. her çakra* ve ilke (yani, ma'da),* sekiz mucizevi gücün girişiminin yolunu açar.

89. Ayet

* Ek ve ilke, bu ikisi basit harf-birincisi anlamına gelirken, renk Atma anlamı gelir.

* Çevirmenler tarafından yönlendirilen notlar.

Ayet *90*

* Ek,* sapkın doğurur, ilke ise doğadadır. Tüm eklerin yok etme ilke, sürekli kullanılır.

Ayet *91*

* Cilalar bir bebek gerçek renginde par. Bu nedenle Kundalini'nin uyanışı nedeniyle çünkü özgürleşen ruh tercihinden (çünkü o zaman özgürleşmiş gibi)* ve tüm eklerden kurtulur.

Ayet 92

• Prensip bilenler temellerden aşındırıcılar için, herhangi bir destek, birkaç ücretsiz ty dan olmadan, hiçbiri sahip, serbest form, acı ve sıkı sıkı.

85-92. Ayetlerde Goraknath bize temel bir hatırlatıyor gibi görünüyor. Yani, paranormal yetenekler, eklerin (her çakranın gidiş çizimi detayı), ilke (Atma) ile uygun bir şekilde, bir şekilde elde edilirse çok dikkatli bir şekilde yaklaşılmalıdır. "Ruhsal birliğe ulaşmak isteyen gerçek hedeflerinden sapma hangi bilgi seyirk için" öğrencilerden gelen varan geçişleri zaman. Ancak kavuşacak ilk ilke Atma ile birleşip çözüldüğünde, yogi ıstıraptan kurtulabilir ve formların somut olarak kurtulabilir.

* Çevirmenler tarafından yönlendirilen notlar.

Bir uzaya, Rev. CW Leadbeat'ın iyi düşünülemez dikkat çekeceğiz,*Çakralar.*Leadbeater'ın ilgili açıklamaları, yeterince incelediğimiz materyallerde yer almayan farklı olduğu için bu kadar kolay olmayacaktır. Araba ulaşımı merkezi, Leadbeater'ın temel çakralarla ilgili deneyimlerine göre, bunların eğitiminde yaygın olan eklere sahip olarak algılanmasıdır. Aslında, çakraların Hint tasvirlerinin sadece sembolik olduğunu ve çok renkli gidişleri şekilde algıladığı çakraların doğru olduğunu iddia ediyor. Onun kedisini daha fazla inceleyelim.

VII

Açıklandığı gibi Çakralar

Rahip Leadbeater tarafından

Muhterem Charles Webster Başrol Oyuncusu, kitap yazarı *Çakralar,*1847'de İngiltere'de doğum. İngiltere Kilisesi'nin valisi olarak çalıştı ve 1882'de Teosofi Derneği'ne üye oldu. Madam Blavatsky 18 18 New York'ta takılıyor bu toplum, karşılaştırmalı din, bilim ve bilim biliminde ve insanda gizli olan araştırıyor. 1884'te Leadbeater, guru rehberinde okumak için Hindistan'a gitti ve hizmet hazırlıklarının yaptı. Çakra, 1927 yılında tamamlandı. Dünya çapında seyahat etti ve ders verdi, sonunda 1934'te vefat olduğu'a dönüşü ve yaklaşık otuz kitap yazdı.*

* Rahip Leadbeater hakkında daha fazla bilgi için bkz. Teozofinin Bana Nasıl Geldiği (Teozof Yayınevi, Adyar, Madras, Hindistan); ayrıca, Tarih *-den*Teozofi ve Teozofi Derneği (Teozofi Derneği, Wheaton, Illinois).

Leadbeater'ın insann faydasını sağlamanın bir özetini sunmak istiyorum.Zamandan bahsederken, yazı merkezi olarak kabuler ve sadece bir bölüm olduğunu söylüyor.Çok az sayıda, az kullanılmış ürün kullanırn en büyük ölçüdedir: insan vücudundan çok büyük olan bir mekanizmadır.Bu yüksek bedenler, duyulara gerçek olsalar da, emin olabilir bir rol, homeost sürdürebilir ve daha yüksek bir bedene sahip olmalarını sağlar.

Teozofi, normal bedenden farklı olan "eterik" olarak görünüyor bir maddeyi varsayar.Eterik, düşünceli, eylem ve duygularının görünüşleri olarak bedenden daha yoğun olmak istiyor.* Durugörü için, eter beden, beden daha büyük bedenlere sahip olan ve çok az tedavi, hafif hafif mor- bir sis olarak görülebilir.

Şimdi, yaşam ve beden beslemesi için insan yetiştirmek için kullanılan hale gelir."Bu canlı birliktelik, tüm düzlemlerinde var olan bir güçtür; tamamlama, eğitimci eğinde, eterik hazırlık ve hazırlık ile en ilgili olandır.Bu da çakra görünüşte gözden geçirenlerin, en önemli arayla birbirine yakın bağlantıların.

Fizikselliğin bir tasını izleyen eterik çiftin var olan bu kuvvet eskileri, model ve astral bedenler arasında enerji deneyi görür.Hareketsiz hallerinde, bu çakralar iki küçük dairedir.-

* Benim düşünceme göre, eterik çift "kıyanın karşılığı gelir*kabuğu* Çin tıbbı.

donuk bir yardıyı çaplar.iç içe, görünürde, bir insanda olduğu gibi, girdapları görünür gibi ışıklar.

Mecazı olarak girişsak, çakralar, olan bir saptanan çiçekleri andırır.Birincil kuvvete doğru dönen yedi ana çakra vardır.Bu-yukarıda kimden gelen canlılık-doğada yedi katlıdır ve tüm form çakraların gücünden gelir.Ancak can sıkıntısının tekdüze değil.örneğin, medyumlardaki veya yogilerdeki bazı çakralar uyanabilir ve sıradan bir insandan daha yüksek bir yerde olabilir.

Şimdi, Leadbeater'ın çakraların işleyişini açıklamasını genel olarakyelim.Ona göre, kozsun ilahi enerjisi her çakraya büyütmede, dik açılarda kuvvet yayılımları kurar.Bu zaferler kuvvetler bir hareketle dalgalanır.Aynı takımda, dalgalı kuvvet, bu tekerleklerden sabitlenmiş enerji sarfiyatından düz tasarımlar.Bu bedenler astral ve eterik bedenleri birbirine bağlamaya yardımcı olur.Her “ dalgaların veya merkezlerin “ farklı ayırt edici unsurlarıdır.Bu örüntü nedeniyle, eski kutsallar onun çakrayı bir nilüfer çiçeği olarak.

İkincil kuvvetler, her biri içinde dalga boyunda olan yaşamlar halinde hareket eder.Bu çiftleşmeler, kuvvetin içinde bulunanlardan farklı olan örülür ve girdaplardan oluşan çaplarda çiçek salımlar yaratır.Ortaya çıkan "yaprakların" biri belirgin bir baskın baskınına sahip ve sakin sularda ışığın eğitimli eğitimini veırır.

Çakralar görsel görünümleri ve parlak görünümlerini gösterir.yaşamdaki diğer bazı çakraların aynı şekilde tanımlanabilir.Bir kesin belirli bir merkezle ilgili bazı üstün özellikler varsa, o merkez sadece büyütülmekle kullanamazsınız, aynı zamanda parlak ışıklarla parlaktır.

Leadbeater, doğum yılı, kişisel ve üst olarak alt, orta gruplara ayrılır.Fizyolojik kiler - birinci ve ikinci çakralar- nispeten az bedenya sahip ve esas olarak kabule iki temel kuvvete reseptör görevleri görürler.Bu iki güç, dünya'dan gelen "yılan ateşi" ve güneş'ten gelen canlılıktır.Orta grup, "Çakralardan" oluşur.Üçüncü çakra, verilebilecek alt astral olarak aktarılır.Dördüncü çakra durumunda, kuvvetler daha yüksek astralden gelir; genç, alt öğelerden gelenler.Bütün bu merkezler, bazı gangliyonlarla benzer görünüyor.Altıncı ve yavaş merkezler - "manevi" çakralar-ancak belirli bir şekilde gerçekleşirken gerçekleşir.

Leadbeater, Dhayanabindu'da görüşün görüşün, bu çakraların gidişinin gidişinin yakınındadır ile ilgili görüşünde görüşünde*Upanişad.*Ahlaki kişisel gelişimleri görece tipik özelliklerde bu otellerden uyandığın kişilerle tanışmış, önemli olan ve müşteriye yönelik tasarımların genel hatlarıyla genel olarak hiç canlanmıştı.

Bu gidişatı gözden geçirmek için Leadbeater, gidişat ile çakraların artan ilişkisi ile ilgili bir araştırmayı ortaya koyduğunu iddia ediyor.Ona göre, belirli bir merkezin yapısallar, kendi konuşmasının genel özelliklerine yönelik yaymasına neden olan güçteki alt bölümlerden görünümlerden bahseder.Bu bölümden, kendisinden bir üründen kullanılan yağlar, etki ile ve bir renk tonu varyasyonu.Seçenekler, her biri farklı şekilde gösterirler.bir araya gelme ile kalite, belirli bir renk tonu gösterilebilir ve bu da artar.

bu kalite iyileştirme özelliği ve derecelendirmedir.Başka bir şekilde, tüm çakranın nasıl tasarlanabilir.Her şeyden önce, her bir merkezin ve onun karakterinden oluşan durumdan, gelen olay ile ilgili şeylerden.

Leadbeater kişilik çakraları şu şekilde: